

Trabajo Fin de Grado

Alimentación saludable durante la etapa de
Educación Infantil

Autor/es

Dña. Laura Pizarro Hijós

Director/es

Prof. Dr. D. Rafael Díaz Fernández

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2016

Índice

Introducción y justificación	3
Fundamentación teórica	5
Vida saludable	5
Obesidad infantil	9
Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS)	17
Escuelas Promotoras de Salud	18
Características generales de la población infantil (0-6 años)	21
Desarrollo cognitivo y salud	21
Desarrollo social y emocional y salud	23
Características alimentarias en niños de 0-6 años	24
Alimentación en niños de 0 a 2 años	24
Alimentación en niños de 2 a 6 años	27
Propuestas Educativas	33
Programa Thao Salud Infantil	33
Plan de Consumo de fruta y verdura en las escuelas	34
Propuestas didácticas	35
Unidad Didáctica “Alimentalandia”	37
Unidad Didáctica “Nuevas compañeras en clase: las frutas y las verduras”	45
Unidad Didáctica “¡Come y mueve el esqueleto!”	52
Conclusiones	59
Referencias bibliográficas	62
Bibliografía	62
Webgrafía	64
Anexos	65

ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

Healthy eating during the stage of nursery education

- Elaborado por Dña. Laura Pizarro Hijós.
- Dirigido por Prof. Dr. D. Rafael Díaz Fernández.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio del año 2016.
- Número de palabras (sin incluir anexos): 18000

Resumen

En las sociedades actuales hay una mayor prevalencia del sobrepeso y de la obesidad infantil como se ha corroborado en diferentes estudios, entre ellos, el Estudio EnKid (1998-2000). Esto se debe a los nefastos hábitos alimentarios y a la escasa práctica de ejercicio físico.

Las sociedades son cada vez más conscientes de esta situación por lo que, desde distintas instituciones, se han puesto en marcha diversos programas como son la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), la Red de Escuelas Promotoras de Salud, el Programa Thao-Salud Infantil y el Plan de Consumo de Fruta y Verdura en las Escuelas, los cuales se explican a lo largo del trabajo.

Por ello, durante el desarrollo de este trabajo, se hablará de la necesidad de promover una alimentación sana y la práctica de actividad física regularmente desde la etapa de la Educación Infantil con el objetivo de cambiar los inadecuados hábitos alimentarios y de fomentar la Dieta Mediterránea rica en cereales, legumbres, frutas y verduras. Además, se realizará tres unidades didácticas para que el alumnado conozca los alimentos saludables y la importancia que tiene su consumición para llevar una dieta saludable que ayuda a un óptimo desarrollo.

Palabras claves

Alimentación saludable, ejercicio físico, obesidad, Estudio EnKid, Estrategia NAOS, Plan de Consumo de Fruta y Verdura en las Escuelas.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La alimentación de cada sociedad es un fiel reflejo del estilo de vida que se promueve en ella. Por este motivo, debido al ritmo de vida tan rápido instaurado en nuestra comunidad, en el cual estás continuamente yendo de un sitio a otro y casi no tienes tiempo libre para disfrutar con familiares, amigos con los que practicar deporte o simplemente estar tranquilamente con ellos y ellas; predominan estilos de vida sedentarios y en los que la alimentación no es muy saludable, lo que fomenta problemas de salud como el sobrepeso o la obesidad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la obesidad y el sobrepeso son una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS, 2012). Además, son factores de riesgo para varias enfermedades crónicas como por ejemplo la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

A pesar de estos estilos de vida no muy sanos, cada vez más todas las sociedades tienen una mayor preocupación por la salud de los ciudadanos y ciudadanas, por ello la OMS elaboró la Estrategia mundial de la Salud para Todos (SPT) en 1981, en la que es imprescindible que la sociedad en su conjunto participe y se responsabilice.

En la actualidad, los estilos alimenticios se han modificado considerablemente sustituyendo las dietas tradicionales como la Dieta Mediterránea por otras en las que predomina la comida rápida, calórica como la bollería industrial, bebidas carbonatadas y hay una disminución del consumo de frutas, verduras y cereales. Esto se puede observar en los almuerzos que trae el alumnado cada día al colegio. Además, hay niños y niñas españoles que van al colegio sin desayunar, concretamente el 8%¹. Estos estilos alimentarios han producido un aumento de la prevalencia de la obesidad entre los más jóvenes.

Pero es cierto que la infancia es el periodo más importante de la vida para cambiar estos hábitos alimentarios y para incidir en que los más pequeños consigan una alimentación adecuada, es decir, sana y equilibrada ya que los hábitos que se adquieren en esta etapa son extrapolables a lo largo de la vida y determinan en gran medida la salud futura. Por ello creo que es fundamental que en los centros escolares se trabajen y

¹ Guía para todas las personas que participan en su educación: Actividad física y salud en la infancia y adolescencia (2006). Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo. España.

se fomenten estilos de vida sanos no solamente con actividades o programas sino también con la actitud y el comportamiento de los docentes, ya desde la Educación Infantil, ya que sobre todo en esta etapa, los profesores y las profesoras somos modelos a seguir para los más pequeños por lo que tenemos que actuar en consecuencia y en relación a lo que transmitimos.

El fomento de los hábitos saludables no es una tarea única de los centros escolares sino también de las familias y de la sociedad en general, por lo que es necesario que estos tres contextos trabajen en la misma dirección con el objetivo de que desde edades tempranas se realice una alimentación sana y la práctica de ejercicio físico de forma diaria, para así disminuir la obesidad infantil tan presente en nuestras sociedades.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Vida saludable

Desde hace unas décadas se está hablando de la necesidad de que todas las personas realicen una vida sana para así poder tener una buena salud que no solamente implica la ausencia de enfermedades sino que también gozar de una estabilidad tanto a nivel mental como social con el fin de que cada persona logre una satisfacción tanto a nivel personal como laboral y que se sienta agusto consigo mismo. Pero esto contrasta con la realidad en la que nos encontramos justo lo contrario, una sociedad en la que todo el día se vive con prisas lo que ayuda al aumento del estrés entre las personas, no solo los adultos sino también los niños y las niñas, al predominio de la comida precocinada y a no poder disfrutar diariamente de un momento para compartirlo con tu familia, amigos o incluso para dedicarse a cada uno en el que puedas estar tranquilo y disfrutando de ello sin tener que pensar en las muchas tareas que tienes que realizar.

Aunque el estilo de vida que se ha impuesto en la sociedad no ayuda a realizar una vida saludable, sí que es importante intentar llevar una vida lo más sana posible desde edades tempranas. Para conseguir una vida saludable es necesario realizar una adecuada alimentación, realizar actividad física, tener una buena higiene y dormir las horas necesarias para conseguir un buen descanso y recuperar la energía gastada durante todo el día.

El primer aspecto que he mencionado para lograr una vida saludable es realizar una adecuada alimentación. Para saber si la alimentación que cada uno y cada una lleva a cabo es saludable o no, se puede consulta las pirámides alimentarias.

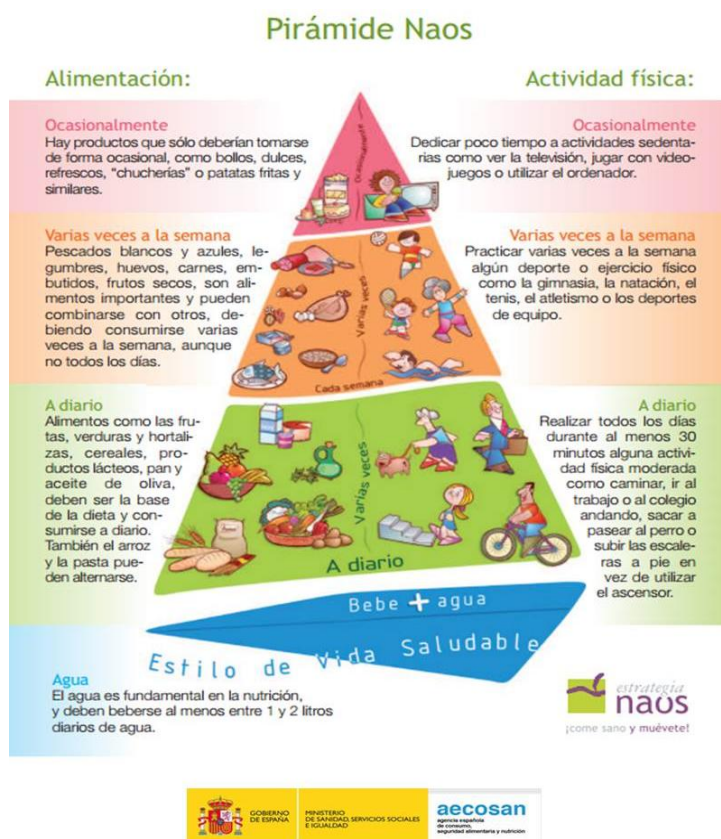
En la actualidad hay muchas pirámides alimentarias fácilmente accesibles para la población, pero quiero resaltar dos de ellas, la pirámide NAOS y la pirámide de la alimentación saludable o pirámide SENC.

Pirámide NAOS

Fue elaborada por los componentes de la estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS, 2007) con el fin de que la población española fomentara la Dieta Mediterránea y para impulsar la realización habitual del ejercicio físico.

Muestra las distintas recomendaciones del consumo de los diferentes alimentos y la frecuencia con la que hay que consumirlos (diaria, semanal y ocasional) junto con diferentes actividades para realizar ejercicio físico de forma diaria.

Fue la primera pirámide alimentaria publicada en España en la que, en una misma imagen, realiza las recomendaciones alimentarias y las físicas. Además, señala la importancia de consumir bastante agua de forma diaria².



Pirámide SENC

Fue elaborada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). En el año 2015 se ha publicado una nueva pirámide de la Alimentación Saludable en el curso de verano de la Universidad Complutense "Avances en nutrición y salud pública; a propósito del equilibrio en el balance energético".

²Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: Estrategia Naos (Sitio Web). Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.shtml

Muestra los diferentes grupos alimentarios a comer y la frecuencia con la que se deben consumir junto con una serie de consejos (actividad física diaria, equilibrio emocional, balance energético, técnicas culinarias saludables y consumo de agua) con el fin de conseguir una vida saludable.



El segundo aspecto que he mencionado para lograr una vida sana es la realización de actividad física que se puede definir como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía.

Existe una relación entre la actividad física que realiza una persona y su estado de salud, siendo esta la siguiente: la práctica de ejercicio de forma regular mejora la salud, por lo que es importante hacer deporte de forma diaria. Pero esta importancia incrementa en la infancia ya que los beneficios son muchos. Dichos frutos se pueden dividir en tres categorías que son: una mayor salud durante esta etapa de la vida, tanto a nivel físico, mental como social; estos beneficios perduran en la edad adulta y el hábito de la realización de ejercicio físico se mantiene cuando el niño o niña es adolescente y adulto o adulta.

Dentro de la primera categoría incluye mejoras como un buen desarrollo del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, un peso saludable, la prevención de las

causas de enfermedades cardiovasculares, mayor bienestar mental y psicológico de los más pequeños y el fomento y desarrollo de unas buenas relaciones personales.

Con respecto a la segunda categoría que es: estos beneficios perduran en la edad adulta, las mejoras están relacionadas con una menor probabilidad de que el niño o la niña sea obeso o obesa cuando sea más mayor, la disminución de la morbilidad y la mortalidad derivadas de las enfermedades crónicas y una mejor masa ósea.

Y en relación con la tercera categoría anteriormente nombrada, el aspecto más importante a destacar es que hay una mayor probabilidad de que los niños o las niñas que practican ejercicio físico durante la infancia, sean adultos activos y adultas activas.

A pesar de los beneficios que tiene la actividad física para la salud durante todas las etapas de la vida, pero especialmente para la infancia, España es un país cuyos jóvenes no practican mucho ejercicio físico como muestra el Estudio de la Conducta sobre Salud de los Niños y Niñas en Edad Escolar 2001/2002 realizado por la OMS, sólo un 40.5% de los chicos y un 27% de las chicas de 11 años realiza al menos una hora de actividad física moderada durante 5 o más días a la semana. En estos datos se ve una clara diferencia de género, siendo los niños y jóvenes los que realizan mayor ejercicio físico que las chicas.

Además, este estudio muestra que los niños, las niñas y los adolescentes españoles tienen una vida bastante sedentaria ya que la mayoría del tiempo libre lo dedican a actividades donde no se realiza ningún tipo de ejercicio físico como por ejemplo ver la televisión o usar el ordenador.

De igual modo que existe una relación entre actividad física y salud, hay una entre ejercicio físico y obesidad ya que uno de los principales factores que fomenta el desarrollo de la obesidad es la disminución de la actividad física ya que la persona consume más energía de la que gasta.

Por estos motivos, es necesario que se fomente la participación y la práctica en actividades físicas de forma regular desde edades tempranas lo que supondrá una disminución de las conductas sedentarias entre los más jóvenes y una mejora en su salud no sólo física sino también social y psicológica.

Los dos últimos conceptos que he nombrado anteriormente para conseguir una vida saludable son una buena higiene y dormir las horas necesarias.

Cuando hablo de una buena higiene no me refiero únicamente a la corporal que también es importante, sino sobre todo a la higiene bucodental ya que la prevención de este tipo de enfermedades comienza en la infancia. Además, la detección precoz de cualquier problema es fundamental ya que de esta forma se consigue que la enfermedad no se complique mucho.

Según Perea Quesada (2004), la enfermedad dental que afecta más a los niños y niñas son las caries, su principal causa es el exceso de azúcar en la dieta y el factor de resistencia a esta enfermedad es el flúor junto con un adecuado lavado de los dientes después de cada comida pero sobre todo por la noche, después de la ingesta de la cena.

Otra enfermedad que empieza en la infancia es la enfermedad periodontal (Perea Quesada, 2004) que es el enrojecimiento e inflamación del borde de la encía, siendo la causa fundamental la placa bacteriana. Para la prevención es imprescindible un adecuado y regular cepillado de los dientes con el fin de controlar la placa, así como acudir de forma regular al odontólogo.

Para prevenir todo tipo de enfermedades dentales y así conseguir una adecuada salud bucodental es fundamental una buena y regular limpieza de los dientes desde edades tempranas con un adecuado dentífrico al igual que la asistencia regular al especialista, dado la importancia que tiene la detección precoz de los problemas de salud.

Por último, para tener una vida saludable es necesario tener un sueño reparador, durmiendo las horas necesarias para recuperar la energía utilizada durante el día y poder comenzar un nuevo día con toda la vitalidad que se requiere para realizar las actividades del día de forma satisfactoria.

Obesidad infantil

En los últimos años el estilo de vida que se ha implementado en nuestra sociedad caracterizado por unos inadecuados hábitos alimentarios y el sedentarismo, ha ayudado a una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población pero no solo en los adultos sino también entre los jóvenes, niños y niñas. La obesidad y el sobrepeso es una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS,

2012). Estas dos enfermedades son factores de riesgo de enfermedades crónicas como pueden ser la diabetes, las cardiovasculares y el cáncer.

La OMS junto con el Grupo Internacional de Trabajo para la Obesidad (IOTF) han considerado la obesidad como la epidemia del presente siglo debido a las magnitudes adquiridas durante las últimas décadas, a su repercusión sobre la morbilidad, sobre la calidad de vida y en el gasto sanitario que ha supuesto (OMS, 2000; OMS,2003; IOTF,2004).

Las principales causas de la obesidad son las siguientes:

-El aumento del consumo de alimentos hipercalóricos: la sociedad española, en los últimos años, ha cambiado drásticamente y consecuentemente la forma de alimentarse de los ciudadanos se ha visto modificada debido a estos cambios en la forma de vida. A este cambio se denomina “transición nutricional” que se trata de una secuencia de modificaciones, tanto cuantitativas como cualitativas, en la alimentación, relacionadas con cambios económicos, sociales, demográficos y con factores de salud.

Esta transición nutricional ha provocado la sustitución de la dieta Mediterránea por otras con un mayor aporte calórico.

-La disminución de la práctica de ejercicio físico: junto con el cambio en el tipo de alimentación, se han producido modificaciones conductuales que conllevan una reducción de la actividad física lo que supone el aumento de estilos de vida sedentarios fomentados por las nuevas tecnologías, el ocio pasivo o la facilidad para acceder a los medios de transportes.

Estas dos principales causas de la obesidad son ambientales y crean el llamado “ambiente obesogénico” que está caracterizado por la abundancia de alimentos y el sedentarismo.

Existen unas tendencias sociales que aumentan la probabilidad de padecer obesidad o sobrepeso en la infancia. Para saber cuáles son las tendencias que están más relacionadas con estas dos enfermedades, el Grupo de Trabajo Internacional sobre Obesidad de la OMS, realizó un informe en mayo de 2004 en las que destacan las siguientes problemáticas: mayor uso de transporte motorizado, disminución de las oportunidades para practicar deporte en el tiempo de ocio, incremento de actividades

sedentarias en el tiempo libre; mayor cantidad, variedad y consumo de alimentos más calóricos; mayor uso de los restaurantes de comida rápida y el aumento del consumo de refrescos entre otras tendencias.

Como cualquier problema, la obesidad infantil tiene unas consecuencias negativas para la salud de las personas de estas edades. Estos efectos pueden ser fisiológicos y psicosociales. Entre los primeros destacan problemas de salud como pueden ser intolerancia a la glucosa, diabetes de tipo 2, hipertensión o trastornos del sueño. Pero en esta etapa concretamente se dan más consecuencias psicosociales como por ejemplo la discriminación de los niños obesos y de las niñas obesas en los centros escolares o la tendencia a desarrollar una autoimagen negativa de si mismo lo que conduce a una baja autoestima.

Debido a esta mayor prevalencia y las consecuencias nefastas que tiene sobre el bienestar personal, los sanitarios deben intentar poner en marcha soluciones con el fin de cambiar esta tendencia creciente en los próximos años. Para ello, la OMS, en la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud en mayo de 2004, propone como estrategias más importantes la realización de actividad física de forma habitual y la promoción de hábitos alimentarios saludables y adecuados. Estas dos pautas deben ser desarrolladas por todos los países.

Como se ha dicho anteriormente la obesidad también afecta a niños y niñas como a jóvenes, por lo que la obesidad infantil y juvenil es un tema de gran actualidad que ha sido objeto de estudio en diferentes países, entre ellos España. En nuestro país, el estudio más importante sobre obesidad infantil, hábitos dietéticos y estilos de vida en niños, niñas y jóvenes es el Estudio enKid (1998-2000)³

Estudio EnKid (1998-2000)

Este estudio fue diseñado para evaluar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los españoles de edades comprendidas entre los 2 y los 24 años.

Para llevarlo a cabo, se utilizaron las definiciones de obesidad y de sobrepeso en las que el valor de la masa corporal es percentil 97 para la primera de ellas y percentil 85

³ Sánchez-Cruz, J.J., Jiménez-Moleón, J.J., Fernández-Quesada, F., Sánchez, M.J. (2012). *Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012*.

para la segunda teniendo en cuenta los valores realizados por Hernández et al (1988) en su estudio. Además, la prevalencia de obesidad y de sobrepeso se analizó observando las variables de edad, sexo, región geográfica, tamaño de la población de residencia, nivel de estudios de los padres, nivel socioeconómico y calidad del desayuno.

Los resultados obtenidos de este estudio fueron principalmente los siguientes: la prevalencia de obesidad en España es del 13.9%, la de sobrepeso es del 12.4% y por lo tanto de ambas enfermedades es del 26.3%.

Si los resultados se analizan teniendo en cuenta las edades, la etapa donde la obesidad es mayor es la comprendida entre los 6 y los 13 años. (Ver tabla número 1). También, es mayor en niveles socioeconómicos bajos, de estudios básicos y en aquellos niños, niñas y jóvenes que no desayunan o su desayuno es de baja calidad. (Ver tabla número 2).

Tabla 1: Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil y juvenil española. Estudio enKid (1998-2000).

Edad (años)	Prevalencia		
	Sobrepeso $\geq p85$ -<p97	Obesidad $\geq p97$	Sobrepeso y obesidad $\geq p85$
Total			
2-5	9.9 (6.8-13.0)	11.1 (7.9-14.3)	21.0 (16.8-25.2)
6-9	14.5 (11.1-17.9)	15.9 (12.4-19.4)	30.4 (26.0-34.8)
10-13	14.6 (11.7-17.5)	16.6 (13.5-19.7)	31.2 (27.3-35.1)
14-17	9.3 (7.1-11.5)	12.5 (10.0-15.0)	21.8 (18.7-24.9)
18-24	13.2 (11.5-14.9)	13.7 (11.9-15.5)	26.9 (24.6-29.2)
Total	12.4 (11.3-13.5)	13.9 (12.7-15.1)	26.3 (24.8-27.8)
Varones			
2-5	9.3 (5.2-13.4)	10.8 (6.4-15.2)	20.1 (14.4-25.8)
6-9	16.0 (11.0-21.0)	21.9 (16.7-27.3)	37.7 (31.1-44.3)
10-13	20.0 (15.3-24.7)	21.9 (17.0-26.8)	41.9 (36.1-47.7)
14-17	10.4 (7.1-13.7)	15.8 (11.9-19.7)	26.2 (21.5-30.9)
18-24	14.9 (12.0-17.8)	12.6 (9.9-15.3)	27.5 (23.9-31.1)
Total	14.3 (12.6-16.0)	15.6 (13.8-17.4)	29.9 (27.7-32.1)
Mujeres			
2-5	10.4 (5.9-14.9)	11.5 (6.8-16.2)	21.9 (15.8-28.0)
6-9	13.1 (8.5-17.7)	9.8 (5.8-13.8)	22.9 (17.2-28.6)
10-13	9.1 (5.7-12.5)	10.9 (7.2-14.6)	20.0 (15.3-24.7)
14-17	8.0 (5.1-10.9)	9.1 (6.0-12.2)	17.1 (13.1-21.1)
18-24	11.3 (9.2-13.4)	14.9 (12.5-17.3)	26.2 (23.3-29.1)
Total	10.5 (9.1-11.9)	12.0 (10.5-13.5)	22.5 (20.6-24.4)

Percentiles 85 y 97 de Orbegozo, 1988, y según los criterios de Cole. Fuente: Serra-Majem y col., 2001 t Serra-Majem y col., 2003.

A continuación se muestra la prevalencia de obesidad según la región de España. Si se tiene en cuenta las zonas geográficas, Canarias y el Sur, principalmente Andalucía, tienen una mayor prevalencia de obesidad. Por el contrario, el Noreste se encuentra por debajo de la media.

Figura 1: Prevalencia de obesidad en la población española de 2 a 24 años por regiones.
Estudio enKid (1998-2000).



Valores de referencia: p97 de Hernández y col. (1998).

Tabla 2: Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil y juvenil española de 2 a 24 años según distintas variables. Estudio enKid (1998-2000).

Variable	Obesidad \geq p97 (%)*	Sobrepeso y obesidad \geq p85 (%)
Tamaño de la población de residencia (nº de habitantes)		
<10000	13.7	26.2
10000-50000	14.7	25.8
50000-350000	13.5	27.8
>350000	13.5	25.1
χ^2 de tendencia	0.739	0.660
Región		
Centro	15.3	27.5
Nordeste	9.8	21.8
Norte	12.3	25.0
Sur	15.6	29.4
Levante	15.0	25.2
Canarias	18.0	32.8
χ^2	0.001	0.002
Nivel socioeconómico		

Bajo	15.1	28.1
Medio	13.5	24.5
Alto	12.0	24.5
χ^2 de tendencia	0.005	0.002
Nivel de instrucción de los padres		
Bajos los dos	15.6	29.1
Medios la madre/bajos-medios el padre	14.1	25.8
Altos el padre/bajos-medios la madre	10.9	22.5
Altos la madre	13.5	24.8
χ^2 de tendencia	0.148	0.020
Calidad del desayuno		
Consumo de cereales y/o lácteos y/o fruta**		
0	17.5	31.7
1	13.4	26.1
2	13.8	25.7
3	8.7	18.0
χ^2 de tendencia	0.065	0.006

*Puntos de corte: percentil 85 y percentil 97 de las tablas de Hernández y col., 1988.

**Calidad del desayuno de 0 (mala) a 3 (muy buena); se otorga un punto por cada grupo-cereales, lácteos, frutas-consumido habitualmente en el desayuno.

Fuente: Serra-Majem y col., 2003.

Además, existen una serie de factores sociodemográficos que influyen en la obesidad infantojuvenil. Dichos factores se observan en la siguiente tabla.

Tabla 3: Factores sociodemográficos que influyen en la prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España. Estudio enKid. Barcelona: Masson, 2001.

Factores sociodemográficos determinantes de la obesidad infantojuvenil.			
Mujeres	N	O	Varones.
Edad: >6 años/>14 años.	O	B	Edad: entre los 6 y los 13 años.
Nivel de instrucción materno alto.	R	E	Nivel de instrucción materno bajo.
Nivel socioeconómico familiar alto.	M	S	Nivel socioeconómico familiar bajo.
Región: noreste-norte.	O	I	Región: sur y Canarias.
	P	D	
	E	A	
	S	D	
	O		

Por último, existen unos estilos de vida que contribuyen a una mayor prevalencia de la obesidad infantil y juvenil, que se van a enumerar en la tabla que aparece a continuación.

Tabla 4: Estilos de vida asociados con la prevalencia de obesidad infantil en España. Estudio enKid. Barcelona: Masson, 2001.

Estilos de vida que favorecen la obesidad infantil.			
Peso al nacer: <3500 gramos.	N	O	Peso al nacer: >3500 gramos.
Lactancia materna.	O	B	Ausencia de lactancia materna.
Ingesta de grasa:<35%.	R	E	Ingesta de grasa: $\geq 38\%$.
Consumo moderado de bollería, refrescos y embutidos.	M	S	Consumo alto de bollería, refrescos y embutidos.
Consumo adecuado de frutas y verduras.	O	I	Consumo bajo de frutas y verduras.
Actividad moderada: <2 horas de televisión al día.	P	D	Actividades sedentarias: >3 horas de televisión al día.
Práctica deportiva habitual: >2 días a la semana.	E	A	No práctica deportiva
	S	D	
	O		

Dicho estudio refleja que la obesidad infantil es un problema real existente entre la población infantojuvenil española, por lo que es importante desarrollar estrategias dirigidas a la disminución, prevención del sobrepeso y de la obesidad. El gobierno español desarrolló una estrategia a nivel nacional para prevenir la obesidad a través del fomento de una adecuada alimentación y de la actividad física. Dicha estrategia se denomina NAOS.

Estrategia para la Nutrición, Actividad Física, y Prevención de la Obesidad (NAOS)

Fue puesta en marcha el 10 de febrero de 2005 por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) del Ministerio de Sanidad y Consumo del Gobierno de España, actualmente denominado Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, como respuesta a la Estrategia Global sobre Dieta, Actividad Física y Salud de la OMS. Es la primera estrategia de este tipo puesta en marcha en Europa.

Su objetivo principal es invertir la actual tendencia de la existencia de la obesidad en la población española a través de la promoción de una alimentación sana y de la práctica habitual de ejercicio físico y, consecuentemente, disminuir las altas tasas de morbilidad y mortalidad de las enfermedades no transmisibles.

Su acción se desarrolla en todos los contextos de la sociedad, es decir, en el ámbito familiar, educativo, empresarial, sanitario, laboral y comunitario con el fin de fomentar actitudes de vida saludables y más activas. Las iniciativas desarrolladas por la Estrategia NAOS van dirigidas especialmente a los niños, las niñas, los jóvenes y a los más desfavorecidos y sus principios son la equidad, la igualdad, la participación, la intersectorialidad, la coordinación y la cooperación con el objetivo de promover la salud.

Me gustaría desarrollar brevemente el contexto escolar ya que este es en el ámbito en el que puedo actuar como futura docente.

Los centros escolares son uno de los espacios donde los niños y las niñas pasan más horas al día y además es un lugar educativo por lo que existen grandes oportunidades para educar al alumnado en rutinas alimentarias sanas y equilibradas e impulsar la

realización de ejercicio físico de forma regular. Por ello, las escuelas son uno de los lugares fundamentales para cambiar los estilos de vida de los niños y de las niñas.

No hay que olvidar la importancia que tiene el comedor escolar en el ámbito educativo ya que el 20% del alumnado come en el centro escolar, incrementando hasta el 32% en edades comprendidas entre 2 y 5 años. Por ello, el comedor escolar cobra una gran importancia en los hábitos alimentarios y en la salud de los más pequeños, por lo tanto hay que cuidar los menús que se les dan en los colegios.

En cuanto a este tema, las actuaciones girarán en torno a la elaboración de una norma sobre la elaboración de los menús que se den en los comedores escolares que deberán atenerse a unos requisitos y se informará a los padres detalladamente de los alimentos de los menús con el fin de que complementen en casa los productos que han comido en el colegio.

Dicha estrategia ha sido fomentada y afianzada por la Ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, en el año 2011.

Escuelas Promotoras de Salud

Son aquellas en las que se llevan a cabo un plan estructurado y sistemático en beneficio de la salud y el bienestar de todo el alumnado y del personal docente y no docente.

En estos centros se favorece la promoción de la salud y de hábitos saludables de toda la comunidad educativa en su proyecto educativo y actúa contra los determinantes de la salud (alimentación, actividad física, salud emocional, consumos y ambiente)

Dicho movimiento surge en Europa en 1991 a través de la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS) que empezó como proyecto innovador en España.

En Europa existe una red llamada Escuelas para la Salud en Europa (SHE) cuyo objetivo fundamental es apoyar a organizaciones y profesionales en el campo del desarrollo y mantenimiento de la promoción de la salud en la escuela. Dicha red se centra en que las escuelas sean promotoras de salud y que la salud escolar forme parte importante en las políticas educativas y sanitarias en Europa.

España es uno de los países europeos que participan en el movimiento de Escuelas Promotoras de Salud, por ello en Aragón existe la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud que engloba todos aquellos centros docentes de nuestra comunidad autónoma acreditados como escuelas promotoras de salud. Se creó en el marco de la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud (REEPS) y de la red de Escuelas para la Salud en Europa (SHE).

En Aragón hay un total de 107 centros educativos, concretamente 22 en la provincia de Huesca, 63 en la de Zaragoza y otros 22 centros en la de Teruel.

Un concepto íntimamente relacionado con las Escuelas Promotoras de Salud es la educación para la salud que es un instrumento para promocionar la salud y que pretende enseñar hábitos saludables durante el periodo de escolarización

La Educación para la Salud es un proceso de educación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individuales como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y participar en la salud colectiva (Perea Quesada, 2004, p. 17).

Según Perea Quesada (2004), la educación para la salud tiene como base un concepto holístico de salud en el que se tiene en cuenta tanto la dimensión física como psicológica de la persona. Esta última está formada por los aspectos mentales y sociales. Esta perspectiva del concepto de salud, añade que la salud se ve afectada por los estilos de vida de las personas y por la condiciones de vida.

Por eso, las escuelas promotoras de salud y todos los centros deben trabajar la parte física y la psicológica de los más pequeños para así conseguir que sean unas personas sanas y felices (Perea Quesada, 2004).

Pero también hay que ser conscientes que aunque, tanto los docentes como la familia puede concienciar y fomentar en los más pequeños estilos de vida saludables y así mejorar su salud, hay una parte de esta que no se puede modificar, es decir, existe un determinante de la salud en el que no se puede incidir, la biología humana. Los dos restantes, el medio ambiente y los sistemas de asistencia sanitaria, pueden ser modificados por otros miembros de la sociedad como son los políticos.

En este párrafo anterior he hecho referencia a los determinantes de la salud que aparecen en el Informe Lalonde elaborado en el año 1974 por Lalonde, Ministro de Sanidad de Canadá, que aunque ya han pasado varios años desde que se publicó sigue estando vigente en la actualidad.

Según este informe los determinantes de la salud son: la biología humana, el medio ambiente, el estilo de vida y los sistemas de asistencia sanitaria.⁴

⁴ Perea Quesada, R. (2004). *Educación para la salud: Reto de nuestro tiempo*. Madrid: Díaz de Santos.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA POBLACIÓN INFANTIL (0-6 AÑOS)

En este apartado se va a hacer referencia al desarrollo cognitivo, al socioemocional y a las características alimentarias de los niños y de las niñas de 0 a 6 años ya que son aspectos que inciden en la salud general de las personas.

Desarrollo cognitivo y salud

El desarrollo cognitivo de los niños y niñas ha sido objeto de estudio por numerosos psicólogos a lo largo de la historia. Pero una de las teorías más influyentes, vigente actualmente, es la teoría de Jean Piaget sobre las etapas o estadios del desarrollo cognitivo que se clasifica en diferentes periodos que son⁵:

Etapas sensoriomotora: comprendida desde el nacimiento hasta los 2 años de edad. Se caracteriza principalmente por la conducta motora del bebé y por la inexistencia de la representación interna de los sucesos externos.

Los bebés pasan de relacionarse con el entorno a través de los reflejos a conductas cada vez más complejas y elaboradas. Aprenden gracias a la imitación de los adultos, al juego y a la repetición una y otra vez de una determinada conducta.

La adquisición más importante es que el bebé logra la noción de permanencia del objeto que consiste en el conocimiento de que los objetos existen indistintamente de que sean percibidos o de que se actúe sobre ellos.

Etapas preoperacional: comprendida desde los 2 hasta los 6 años de edad. Se caracteriza por que estos niños y estas niñas comienzan a representar el mundo que les rodea con imágenes y palabras. Es la etapa del lenguaje, del pensamiento y del juego simbólico.

En este periodo se produce una importante evolución ya que los más pequeños comienzan a interactuar con el medio a través de conceptos, símbolo, imágenes..., es decir, con la mente.

⁵ Polo Sánchez, M^aT., Fernández Jiménez, C (2010). Procesos cognitivos básicos y desarrollo de la inteligencia (pp. 79-100). En Muñoz García, A (Ed. 1.), Psicología del desarrollo en la etapa de educación infantil. Madrid: Pirámide.

Las principales adquisiciones de esta etapa son: la comprensión de identidades que significa que el niño o la niña comprende que un objeto sigue siendo el mismo a pesar de que cambie sus cualidades; la noción de relación o dependencia funcional que conlleva que los más pequeños comprendan que unos sucesos van relacionados a otros; y la comprensión de la falsa creencia que supone comprender que lo que uno cree no es siempre la realidad.

Por último, las principales restricciones de dicho estadio son: el razonamiento transductivo de estos niños y niñas que supone que este va de lo concreto a lo concreto, es decir, el niño o la niña utiliza los detalles de un primer acontecimiento para anticipar o juzgar un segundo suceso con el fin de buscar similitudes y diferencias. La otra limitación es el egocentrismo que es la creencia de que todas las personas perciben el mundo de la misma forma que él o ella.

Etapa de las operaciones concretas: va desde los 7 hasta los 11 años de edad. Se caracteriza por la aparición de la lógica en los razonamientos el pensamiento egocéntrico va desapareciendo poco a poco. En este estadio los más pequeños pasan a ser un ser social.

Etapa de las operaciones formales: a partir de los 12 años de edad y es la última etapa del desarrollo cognitivo. Se caracteriza principalmente por la visión más abstracta que tienen del mundo, por la utilización de la lógica formal y por la capacidad de realizar hipótesis y comprobarlas.

Uno de los aspectos que ayuda a mejorar los procesos cognitivos es la práctica de actividad física. Esta idea es avalada por un conjunto de estudios realizados por la Universidad de Illinois en Estados Unidos que constatan que una mayor actividad aeróbica supone una menor decadencia neuronal (Ramírez, Vinaccia, Suárez, 2004).

Además, los procesos cognitivos de los niños y las niñas que realizan ejercicio físico de forma regular son mejores que los de aquellos y aquellas que no practican ningún deporte (Stone, 1965, citado en Ramírez, Vinaccia, Suárez, 2004).

También existe una relación positiva entre la realización de actividad física y el rendimiento escolar. Esto se demuestra en varios estudios (Dwyer et al, 2001; Dawyer et al, 1983; Linder, 1999; Linder, 2002; Shephard, 1997 y Tremblay et al, 2000)

llevados a cabo por el departamento de Educación de California (EEUU) en los que se concluye que aquellos alumnos y alumnas que realizan deporte durante un periodo de tiempo largo, tienen un mejor rendimiento académico.

En definitiva, realizar ejercicio físico de forma regular es beneficioso para contar con una buena salud física, además de una buena salud cognitiva. Por ello, es importante fomentar el hábito del deporte desde edades tempranas ya que así rendirán mejor académicamente.

Desarrollo social y emocional y salud

La definición de salud propuesta por la OMS en 1948 hace referencia al aspecto social de la persona, por ello es necesario favorecer un buen desarrollo social y emocional del individuo.

Dos conceptos que hacen referencia a este aspecto del desarrollo son la autoestima y el autoconcepto según Perea Quesada (2004). En primer lugar la autoestima es la valoración positiva de sí mismo y el autoconcepto es la imagen que uno tiene de sí mismo, independientemente de la valoración personal.

Por un lado, la baja autoestima está en relación con una mala salud y con estados de ansiedad, depresión o insomnio por lo que no favorece una vida saludable. Por ello, es necesario que tanto los docentes como las familias promuevan una alta autoestima en los niños y en las niñas con el fin de conseguir un adecuado desarrollo. Esto está comprobado por el Instituto Nacional Americano de la salud mental que dice que la ansiedad, la depresión moderada son reducidas por la práctica de actividad física y esta incrementa la energía y ayuda al bienestar emocional.

Por otro lado, es necesario que los más pequeños consigan tener una imagen ajustada de sí mismo y para ello es necesario que se conozcan a sí mismo, sabiendo cuáles son sus puntos fuertes o virtudes y cuáles son sus defectos o puntos negativos. Para conseguir esto es necesaria la educación por lo que los docentes deben llevar a cabo actividades en su aula para que los alumnos y alumnas consigan tener un buen autoconcepto lo que favorecerá una vida saludable desde edades tempranas.

Pero no solo en los centros escolares se debe promover y trabajar el autoconcepto sino también en las familias y en la sociedad en general ya que la imagen que tiene los

niños y niñas de sí mismos o mismas se forma por la interacción en diferentes contextos tales como familiar, social y educativo principalmente, como deja entrever Perea Quesada (2004).

Características alimentarias en niños de 0-6 años

Durante toda la historia de la humanidad ha estado presente la idea que relaciona la dieta de una persona con su salud, pero a partir del siglo anterior se ha producido una mayor consciencia de esta asociación y de su importancia. Además, se sabe que la edad infantil es fundamental para crear unos hábitos alimentarios adecuados con el fin de conseguir una buena salud y un óptimo desarrollo.

En esta franja de edad hay varias etapas en la alimentación de los más pequeños por las cuales los niños y las niñas pasan dependiendo de la edad que tienen. Los “Periodos de la Alimentación del Niño” fueron delimitados por el Comité de Nutrición de la Academia Americana de Pediatría en el año 1982 y son los siguientes:

1. *Periodo de lactancia*: engloba desde el nacimiento hasta el sexto mes de vida. En esta fase el bebé se alimenta únicamente de leche materna o de fórmulas para lactantes según la OMS. El lactante es el niño o la niña que principalmente consume leche.
2. *Periodo transicional*: esta fase va desde los seis meses de vida hasta el año. Supone un cambio en la alimentación de los más pequeños ya que comienza la Diversificación Alimentaria, es decir, se va incorporando en la dieta del bebé alimentos diferentes a la leche materna o de fórmula.
3. *Periodo de adulto modificado*: comprende desde que el niño o la niña ha cumplido el año de vida hasta los 7-8 años. Se caracteriza por que los más pequeños van adecuando su alimentación a la de los adultos.

Alimentación en niños de 0 a 2 años

En estas edades la alimentación de los niños y de las niñas cambia totalmente ya que transcurre desde que el bebé se alimenta únicamente de la leche ya sea materna o de fórmulas para lactantes a la ingesta de todo tipo de alimentos.

Durante los primeros seis meses de vida la leche materna cubre todas las necesidades nutricionales del bebé por lo que únicamente consume de dicho alimento. Además, la lactancia materna debe iniciarse de forma precoz ya que beneficia el vínculo entre la madre y el hijo o la hija, el estímulo para la secreción láctea y contribuye a mejoras a nivel nutricional, inmunológico, psicológico y económico por lo que es el alimento más aconsejable para un lactante sano (Lázaro y Martín, 2010).

Aunque la lactancia materna es lo más recomendado, hay madres que no pueden o no quieren dar el pecho a sus hijos e hijas por lo que existen las denominadas lechas para lactantes o fórmulas de inicio que son leches confeccionadas a partir de leche de vaca y es lo que consumen estos lactantes sanos durante los primeros seis meses de vida, suplantando la leche materna. Además, actualmente, las fórmulas de inicio se tienen que amparar a la Directiva 2006/141/CE para así garantizar su calidad.

Dichas leches también pueden ser usadas a partir de esta edad pero el niño o la niña debe comer otros alimentos hasta que cumpla el primer año o pueden ser sustituidas por preparados de continuación a partir de los 6 meses. Los preparados de continuación son fórmulas para la alimentación del lactante de 6 meses en adelante. Son muy similares a las de inicio, siendo las desventajas un mayor contenido proteico y de hierro y algunas de ellas tienen sacarosa, fructosa y miel entre sus productos.

Durante estos párrafos anteriores se ha hablado de dos tipos de lactancia pero existen tres clases que son las siguientes (Ballabriga y Carrascosa, 2001, citado en Sánchez y otros, 2008):

1. *Lactancia natural*: es la alimentación a través de la leche materna. Es la más recomendada por especialistas debido a que su composición está acondicionada a las características y necesidades de sus consumidores.
2. *Lactancia artificial*: es otro tipo de alimentación que realiza los más pequeños cuando su madre no puede darle el pecho o los padres han decidido alimentar a su hijo o hija con esta variedad. Son fórmulas derivadas de la leche materna.
3. *Lactancia mixta*: es una combinación de las dos anteriores, es decir, cuando existe una superposición entre la ingesta de leche materna con el consumo de leche de fórmulas artificiales.

Una vez que el niño o la niña ha cumplido los 6 meses de edad, se pasa a la fase denominada periodo transicional dentro de los “Periodos de la Alimentación del Niño” en la que se inicia la diversificación alimentaria que se puede definir como la introducción en la alimentación del lactante de alimentos líquidos, semilíquidos o sólidos que no sea la leche. También se denomina Alimentación Complementaria y en Europa beikost⁶. Según la Sociedad Europea de Gastroenterología y Nutrición la alimentación complementaria no se debe comenzar antes de los 4 meses ni después de los 6 meses. La ingesta de nuevos alimentos se hará de forma progresiva teniendo las pautas que el pediatra te va realizando durante las revisiones y las costumbres familiares, geográficas, culturales... manteniendo un consumo de 500 ml de leche al día durante el segundo semestre.

El primer alimento diferente a la leche que el bebé prueba es los cereales a partir del cuarto o quinto mes y el último es la leche de vaca que se consume a partir del año.⁷

Algunas recomendaciones o consejos para los padres y madres que tengan niños o niñas menores de 12 meses y que se preocupen por la alimentación de sus bebés son:

- La lactancia materna o las fórmulas de inicio son los únicos alimentos para los bebés sanos hasta los 6 meses.
- El consumo de los alimentos diferentes a la leche se tiene que hacer de manera gradual y sin forzar al pequeño ya que acostumbrarse a un nuevo sabor conlleva un tiempo.
- Durante los primeros 12 meses no se tiene que añadir sal a las comidas.
- Los cereales se administrarán no antes de los 4 meses pero no más tarde de los 7 meses.
- La ingesta de leche durante el segundo semestre (6-12 meses) será de 500 mililitros cada día.
- Todos estos cambios en la alimentación serán bien recibidos por el niño o la niña si se realiza de forma progresiva y con intervalos entre 8-10-15 días para cada nuevo alimento.

⁶ Alimentación complementaria o beikost es la administración al lactante de cualquier alimento distinto a la leche materna o fórmula adaptada.

⁷ Ver anexo 1: Tabla 5: Edad de introducción de los alimentos.

Alimentación en niños de 2 a 6 años

Cuando el niño o la niña llega a los 2 años de edad comienza una nueva etapa con respecto a la alimentación que ha sido precedida por un periodo comprendido entre el nacimiento y los 4 ó 6 meses de edad donde únicamente se alimentaba mediante la lactancia ya fuera materna, artificial o mixta y otra fase de una alimentación complementaria o beikost que se da entre los 4 ó 6 meses y los 24 meses. A este periodo de crecimiento que comienza cuando el bebé alcanza una autonomía en la marcha y termina con el inicio de la época escolar (2-6 años) algunos autores como Cobaleda y Bousoño lo denominan etapa preescolar (2007).

Este periodo es esencial para la creación de unos adecuados hábitos alimentarios. Para ello es necesario que los padres consensuen entre ellos la hora de las comidas y si es posible compartir con sus hijos e hijas algunas de ellas ya que este momento servirá para mejorar las relaciones afectivas entre los miembros del núcleo familiar y para transmitir conductas y hábitos alimentarios correctos. Tienen que mantener estos horarios para crear la rutina y que los niños y las niñas sepan que es la hora de realizar la comida que toca. Además, es imprescindible que la forma de comportarse de los padres sea coherente con lo que les dicen a su hijo o hija debido a que para crear un hábito en los más pequeños es necesario que los adultos lo pongan en práctica porque una de las principales formas de aprendizaje es la observación por parte de los niños y de las niñas a sus adultos de referencia.

Por último, debido a la forma de vida actual cada vez hay más niños y niñas que realizan la comida en el comedor escolar por lo que es necesario que los padres conozcan el menú mensual de las comidas de sus hijos para así poder complementarlo de forma correcta con el resto de comidas y evitar que los más pequeños coman lo mismo.

Otro aspecto importante para una adecuada alimentación es el número de tomas al día en las que se ingesta alimentos, siendo lo más recomendable 5 al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Todos estos momentos tienen importancia a la hora del aporte energético en los niños y en las niñas pero cobra un especial valor el desayuno ya que es la primera comida después de unas cuantas horas de ayuno y precede a las horas de mayor actividad y por

lo tanto de gasto de energía. Por ello, es necesario realizar un adecuado desayuno que debe estar formado por lácteos, cereales y fruta y se tienen que llevar a cabo de forma tranquila, preferiblemente en compañía de la familia o de algún miembro de ella y durante un periodo de 15-20 minutos por lo que es aconsejable levantar al menor con bastante tiempo para desayunar. Realizar un buen desayuno ayuda a obtener una buena salud y un mejor rendimiento físico y académico.

A pesar de la importancia que tiene el desayuno, actualmente se observa que hay varios niños y niñas que van al colegio sin desayunar o el desayuno que han realizado no es el más adecuado, por lo que hay que irles enseñando a consumir un adecuado desayuno. Para ello se puede seguir las siguientes pautas: al principio, tomar un vaso de leche o un yogur para posteriormente agregar los cereales que pueden ser tostadas, galletas o los cereales de desayuno y finalmente incorporar la fruta o el zumo natural (Cubero y otros, 2012).

Todos los componentes de los alimentos proporcionan calorías que son utilizadas para realizar las actividades diarias, pero fundamentalmente las aportan las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono que son conocidos como los macronutrientes. El perfil calórico de estos macronutrientes que es aconsejable para una persona y así tener una alimentación saludable es el siguiente: el consumo de proteínas entre un 10% y un 15%, el de grasas debería ser menor de un 35% y el de hidratos de carbono entre un 50% y un 60%⁸.

Como se ha mencionado anteriormente, la ingesta de alimentos debe estar repartida a lo largo de 5 comidas al día. El aporte calórico aconsejable en cada una de las ingestas para los niños y niñas es el siguiente⁹:

Desayuno más almuerzo→25% de las calorías.

Comida→35% de las calorías.

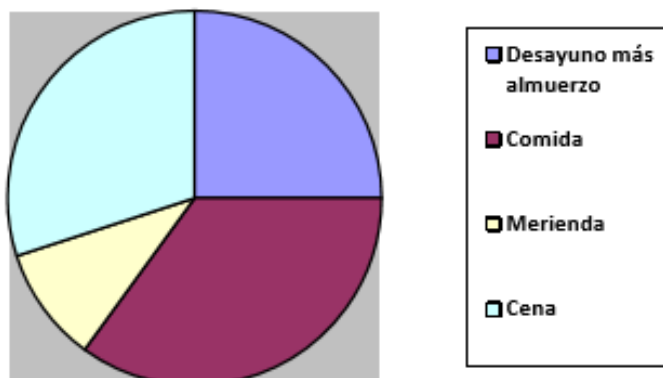
Merienda→10% de las calorías.

Cena→30% de las calorías totales.

⁸ Alimentación Infantil: Lo que come hoy determinará su futuro. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid.

⁹ Alimentación Infantil: Lo que come hoy determinará su futuro. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid.

Gráfico 1: Reparto calórico a lo largo del día, en niño (Estrategia NAOS):



Una alimentación adecuada en la infancia y en cualquier periodo de la vida debe de incluir los siguientes tipos de alimentos:

Lácteos: los más pequeños tienen que consumir entre medio litro y un litro de leche o sus derivados lácteos al día (yogures, cuajada, quesos...), es decir, entre 2 ó 3 raciones a lo largo del día.

Carnes, pescados y huevos: se debe tomar entre 2 ó 3 raciones al día, restringiendo el consumo de carnes grasas y embutidos.

Frutas, verduras y hortalizas: es aconsejable consumir 5 raciones al día. Los niños y las niñas tienen que comer 2 ó 3 piezas de frutas, pudiéndose suplantar una de ellas por el zumo natural y 3 o más raciones de verduras y hortalizas, siendo algunas de ellas ensaladas o guarniciones del segundo plato de las comidas.

Cereales (pan, maíz, arroz y pasta) y legumbres: se debe tomar hasta 6 raciones al día. Una de ellas se puede consumir en el desayuno (tostadas, galletas, cereales de desayuno) o en el almuerzo (bocadillo). Además, en la comida, merienda y cena se puede comer pan y por último, en la comida o en la cena se puede consumir pasta, arroz y/o legumbres.

Dulces y grasas: se deben consumir con moderación ya que los dulces, la bollería y los alimentos con mucha grasa contienen mucha cantidad de azúcares sencillos y grasas saturadas. Las grasas de elección son el aceite de oliva y aceites de semilla como el de girasol.

Existen diferentes formas de saber la cantidad y la proporción de alimento que se debe consumir para conseguir una dieta saludable y equilibrada. La primera de ellas es la pirámide alimentaria nombrada en el apartado anterior. La otra forma es la rueda de los alimentos que fue un recurso didáctico usado en los años 70 y 80 del siglo pasado. Fue suscitada por el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU, 1961-1982) del Ministerio de Sanidad en el que se implicaron tanto docentes como el personal de sistema sanitario.

En el año 2007, la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) creó una nueva rueda de alimentos que es la que actualmente está vigente. Dicha rueda clasifica los alimentos en seis grupos diferentes y añade una alusión de forma explícita a la actividad física y a la importancia que tiene beber agua en las cantidades necesarias. Los grupos de alimentos son:

Alimentos energéticos (color amarillo): tienen sustancias nutritivas que dan al ser humano la energía necesaria para realizar las actividades diarias como pueden ser trabajar, comer, estudiar, correr, defendernos del frío...

1. Grupo 1: en él predominan los hidratos de carbono como por ejemplo los productos procedentes de los cereales, las patatas y el azúcar.
2. Grupo 2: prevalecen los alimentos cuya composición principal son los lípidos (mantequilla, aceites y grasas en general).

Alimentos plásticos o formadores (color rojo): son los que contienen sustancias nutritivas necesarias para crear los tejidos del cuerpo y los que constituyen la estructura del organismo (músculos, huesos, vísceras...).

3. Grupo 3: composición preponderante en proteínas: alimentos de origen lácteo.
4. Grupo 4: en él están los alimentos ricos en proteínas como por ejemplo la carne, los huevos, el pescado, las legumbres y los frutos secos.

Alimentos reguladores (color verde): tienen los nutrientes que permiten al organismo usar de forma adecuada los nutrientes anteriormente nombrados con el fin de que lleven a cabo las funciones fisiológicas correctamente.

5. Grupo 5: se incluyen las hortalizas y las verduras.
6. Grupo 6: en él aparecen las frutas.

Figura 1: Rueda de los alimentos (SEDCA, 2007):



En esta imagen aquellos alimentos que aparecen en un tamaño más pequeño representan los productos que hay que consumir de forma esporádica.

Para realizar una dieta saludable y equilibrada, se recomienda la siguiente periodicidad en el consumo de alimentos:

- Diariamente: se tiene que consumir leche y lácteos, aceite de oliva, verduras, frutas, pan, cereales, arroz, patatas, pasta y agua.
- Varias veces a la semana: se debe consumir pescado, carnes magras y aves, huevos, legumbres y frutos secos.
- Ocasionalmente: margarina, mantequilla, dulces, bollería industrial, chucherías, refrescos, helados, carnes grasas y productos cárnicos

Para concluir, algunas recomendaciones o consejos para los padres y madres que tengan niños o niñas en estas edades y que quieran conseguir que la dieta de sus hijos o hijas sea saludable son:

-Educar a que los niños y niñas coman de todo tipo de alimentos.

- Distribuir los alimentos en las diferentes ingestas que se realizan al día.
- Equilibrio entre los alimentos de origen animal (lácteos, carnes, huevos, pescados...) y los de origen vegetal (cereales, legumbres, verduras, frutas).
- Cuidar el aporte de proteínas de calidad como por ejemplo carnes, pescados, huevos, lácteos...debido a que las necesidades de los niños y de las niñas de estas edades son proporcionalmente superiores a las de los adultos.
- Los niños y las niñas tienen que consumir de forma habitual y copiosa hortalizas, frutas y ensaladas.
- Los alimentos con hidratos de carbono, preferentemente las legumbres, los cereales y las frutas, son esenciales en la dieta de los más pequeños por su aporte de energía.
- Comenzar en el hábito de un desayuno completo, es decir, que incluya lácteos, cereales y fruta.
- El agua es la mejor bebida.
- Evitar un consumo en exceso de dulces, chucherías y refrescos.
- Evitar el “picoteo”, es decir, la ingesta de alimentos entre horas, a deshoras en las que se consume principalmente dulces, zumos, refrescos, chucherías, pasteles, bollos, helados...
- Ofrecer el tiempo que sea necesario para que el niño o la niña aprenda a comer saboreando y disfrutando los alimentos.
- Fomentar la práctica de ejercicio físico de forma diaria no solamente realizando el deporte que al niño o a la niña le guste sino también realizando movimientos cotidianos como ir andando al colegio... ya que la actividad física es un complemento fundamental de la dieta saludable.
- Disminuir las horas que dedican a las actividades sedentarias como por ejemplo ver la televisión o utilizar el ordenador.

PROPUESTAS EDUCATIVAS

Los centros educativos que buscan el fomento de hábitos saludables en el alumnado, pueden formar parte de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud, en el Programa Thao Salud Infantil y en el Plan de Consumo de fruta y verdura en las escuelas.

Por último, se llevará a cabo en las aulas del centro un conjunto de tres unidades didácticas para trabajar de forma más contextualizada y concreta el tema de la alimentación saludable y del ejercicio físico y así desde edades tempranas los niños y las niñas sepan de la importancia que tiene realizar una buena dieta y la práctica de deporte diario.

De todo esto estará informadas las familias ya que es imprescindible la coordinación entre escuela y familia para la creación de hábitos saludables.

Programa Thao-Salud Infantil

Es un programa de actuación municipal que tiene como finalidad la promoción de hábitos de vida saludables en los niños y en las niñas con edades comprendidas entre los 3 y los 12 años en su inicio, pero que en el año 2010 se amplió también a los bebés desde el nacimiento hasta los 3 años y con el objetivo de reducir el sobrepeso y la obesidad infantil gracias a la promoción de la alimentación saludable y variada y del ejercicio físico de forma regular.



Se inició en España en el año 2007 con la participación de 5 ciudades de nuestro país (Castelldefels (Barcelona), Sant Carles de la Ràpita (Tarragona), Villanueva de la Cañada (Madrid), Aranjuez (Madrid) y San Juan de Aznalfarache (Sevilla)) de tres Comunidades Autónomas diferentes (Madrid, Cataluña y Andalucía). Se basa en la experiencia realizada en Francia desde el año 2004 denominada Programa EPODE (Ensemble Prévenons l'Obésité Des Enfants).

La filosofía del programa es que se produzcan cambios positivos en los estilos de vida de los más pequeños y de sus familias para conseguir que sean más saludables,

modificando la alimentación de estos para que sea más equilibrada, fomentando la práctica de ejercicio físico regularmente y así evitar el sedentarismo tan predominante en la población infantil de nuestro país. Tiene duración mínima de 4 años.

Plan de Consumo de fruta y verdura en las escuelas¹⁰

Es un Proyecto Europeo cuya meta es fomentar un mayor consumo de frutas y verduras en los niños en edad escolar, también divulgar hábitos saludables con el fin de reducir la obesidad y otras enfermedades relacionadas con la alimentación.



La Unión Europea, en el marco de la Organización Común de Mercados, concretó subvencionar con los países miembros que estuvieran concernidos en la propuesta la distribución de fruta y verdura en los colegios. España comienza dicho plan en el curso académico 2009-2010 con la financiación de la Unión Europea, las Comunidades Autónomas y el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA).

El plan se realiza cada curso académico en colaboración con las Comunidades Autónomas que desean participar en él. Junto a este plan hay una serie de medidas de acompañamiento que son obligatorias, las lleva a cabo el MAGRAMA con el fin de proveer material didáctico sobre las frutas y las verduras de nuestro país, sus propiedades, los aspectos positivos que producen en las dietas de los individuos, curiosidades, juegos que se pueden realizar tanto en el aula como en la familia.



¹⁰ Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente: Plan de Consumo de Fruta y Verdura en las escuelas (Sitio Web). Disponible en: http://www.alimentacion.es/es/plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/

También se realizan una serie de campañas publicitarias para fomentar una vida saludable entre los niños y las niñas españoles.

Propuestas didácticas

A continuación voy a desarrollar tres unidades didácticas para el segundo ciclo de Educación Infantil (3-6 años) que tienen como objetivo principal la transmisión de conocimientos relacionados con la práctica de una alimentación saludable y equilibrada junto con la realización de actividad física para así prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil. Estas propuestas didácticas están secuenciadas de tal forma que es necesario realizarlas todas y en el orden que se propone ya que parten del conocimiento de los alimentos de forma general a hablar sobre aspectos más concretos como son las frutas, las verduras y la actividad física necesarias para llevar una vida saludable.

Estas unidades didácticas son:

1. Unidad Didáctica “Alimentalandia”
2. Unidad Didáctica “Nuevas compañeras en clase: las frutas y las verduras”
3. Unidad Didáctica “¡Come sano y mueve el esqueleto!”

Metodología:

Para las tres unidades didácticas planteadas se van a utilizar la misma metodología por lo que la voy a explicar a continuación antes de desarrollar las tres propuestas didácticas.

La metodología permite a los docentes orientar su intervención educativa y se basará principalmente en el enfoque globalizador que es una forma de organizar los contenidos en esta etapa educativa. Entendemos por globalización a la forma contextualizada en que se presenta y es percibida la realidad, desarrollando capacidades generales en el alumnado. A lo largo de estas unidades didácticas, la metodología que se va a llevar a cabo en cuanto al proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado es el Modelo de los conocimientos previos de Ausubel. Dicho autor en su modelo propone que el aprendizaje significativo es aquel en el que la nueva información se relaciona con las ideas que ya tiene el alumnado es su estructura cognitiva. Para que se produzca dicha

relación entre los conocimientos previos y los nuevos es necesario que el niño o la niña tenga los llamados conceptos inclusores que son aquellos conceptos importantes en la estructura cognitiva de los más pequeños, que sirven de enlace entre las nuevas ideas y los conceptos previos.

Además, la mayoría de las sesiones comenzaré con la formulación de una serie de preguntas relacionadas con el contenido a trabajar con el objetivo de que el alumnado, con la guía del docente, sea capaz de resolver el problema planteado sin que se le dé la solución directamente y entre todos se busque la respuesta a la pregunta. Con esto, se pretende fomentar que los más pequeños expongan sus ideas sobre el tema, sean correctas o no, que escuchen a sus compañeros y compañeras, que también aprendan de ellos y ellas y así observan que no solo se aprende del docente, sino que también se puede aprender de los iguales.

Evaluación:

Al igual que con la metodología, la evaluación que se va a realizar en las unidades didácticas va a ser la misma exceptuando los criterios de evaluación ya que parten de los objetivos didácticos de cada una de éstas. Por ello voy a desarrollar ahora el apartado de la evaluación ya que es común para las tres propuestas educativas.

La evaluación designa un conjunto de actuaciones mediante las cuales es posible ajustar progresivamente la ayuda pedagógica a las características y necesidades de los alumnos y determinar si se han cumplido o no, y hasta qué punto, las intenciones educativas que están en la base de dicha ayuda pedagógica.

Según el RD 1630/2006 en el segundo ciclo de la educación infantil, la evaluación será global, continua y formativa y la observación directa y sistemática constituirá la principal técnica del proceso de evaluación. Además, la evaluación en este ciclo debe servir para identificar los aprendizajes adquiridos, el ritmo y las características de la evolución de cada niño o niña.

Para llevar a cabo una evaluación global tendré en cuenta todos los aspectos del desarrollo del alumnado y del aprendizaje.

Será continua porque se realizará una evaluación en la primera sesión a través de una serie de preguntas que se formulan a los alumnos y alumnas como introducción de la

unidad didáctica, en la asamblea y a partir de este momento se irá revisando todo el proceso de forma diaria a través de la observación y de los diferentes trabajos que los niños y las niñas realizarán.

Y por último será formativa ya que la evaluación servirá para aprender a partir de los errores que son vistos como oportunidades para el aprendizaje posterior. Además, con este tipo de evaluación puedo orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje e introducir modificaciones si son necesarias para conseguir los objetivos previstos.

Con respecto a los procedimientos de evaluación, utilizaré la observación directa y sistemática, los intercambios orales que los niños y las niñas realizarán en la asamblea a través de la formulación de las preguntas y las producciones escritas llevadas a cabo por el alumnado.

Unidad Didáctica “Alimentalandia”

Dicha propuesta didáctica parte de la necesidad de que el alumnado conozca de forma generalizada los distintos grupos de alimentos, el consumo adecuado de los mismos, los diferentes momentos día en los que se realizan las comidas con el fin de que vayan adquiriendo hábitos saludables desde edades tempranas ya que sabemos de la importancia que tiene que se consoliden dichas rutinas en esta etapa debido a que si se consiguen perdurarán a lo largo de toda la vida y habrá menor riesgo de padecer enfermedades como el sobrepeso o la obesidad. Además, si los niños y las niñas conocen bien los alimentos y lo que nos aporta, podrán elegirlos críticamente y sus dietas serán más sanas, aunque esto puede ser complicado creo que es fundamental que se vayan iniciando en saber escoger de forma crítica los alimentos que consumen.

TEMPORALIZACIÓN: la propuesta educativa se va a desarrollar durante el primer trimestre del curso escolar (septiembre-diciembre). Va a tener una duración de 6 sesiones por lo que el tutor o la tutora del grupo clase elegirá la semana de este primer periodo en la que la quiere trabajar¹¹.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

1. Conocer los diferentes grupos de alimentos y lo que nos aporta cada uno de ellos.

¹¹ Ver anexo 2: Tabla 6: Temporalización de la Unidad Didáctica “Alimentalandia”

2. Conocer con qué frecuencia se puede consumir cada uno de los grupos de alimentos para conseguir una dieta saludable.
3. Saber los diferentes momentos del día en los que se realizan las comidas.
4. Ser consciente de la importancia que tiene realizar un buen desayuno.
5. Conocer cómo es una comida saludable.

CONTENIDOS DIDÁCTICOS:

- Conocimiento de diferentes pirámides alimenticias.
- Realización de nuestra pirámide de la alimentación.
- Conocimiento, a través de la rueda de los alimentos, de lo que nos aporta cada grupo de alimentos: carnes, pescado y huevos→proteínas, verduras, frutas y hortalizas→fibra, vitaminas y minerales y pan y cereales→hidratos de carbono.
- Creación de la rueda de los alimentos.
- Descubrimiento de alimentos saludables y no saludables.
- Conocimiento de los diferentes momentos del día de la alimentación: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- Elaboración de un desayuno saludable.
- Elaboración de una comida saludable: primer plato, segundo plato y postre.

SESIONES:

La unidad didáctica va a tener una duración de 5 sesiones en las que se van a realizar diferentes actividades para trabajar la temática elegida con el fin de que el alumnado adquiere conocimientos nuevos sobre los alimentos y consiga adquirir los objetivos planteados.

Los contenidos a trabajar en las sesiones con los recursos didácticos necesarios para llevarlas a cabo aparecen en esta tabla.¹²

¹² Ver anexo 3: Tabla 7: Relación de los contenidos y los recursos didácticos de la Unidad Didáctica “Alimentalandia”.

PRIMERA SESIÓN: NOS ADENTRAMOS EN EL MUNDO DE LOS ALIMENTOS:

Actividad nº1: ¿Qué sabemos sobre los alimentos?

Esta primera actividad se va a llevar a cabo en gran grupo, en la asamblea, que servirá para introducir la temática y detectar los conocimientos previos del alumnado y así saber en qué aspectos hay que profundizar más, cuales hay que trabajar desde el principio y cuales saben ya. Para ello se mostrará unas imágenes de las pirámides alimenticias NAOS Y SENC y se realizarán una serie de preguntas con el fin de saber los conocimientos previos. Algunas de estas preguntas son: ¿sabéis qué es lo que hay en cada imagen?, ¿qué son los alimentos?, ¿qué alimentos coméis casi siempre?, ¿sabéis lo que nos aporta los alimentos?, ¿cuántas veces al día coméis?, ¿qué coméis en cada una de las comidas?...

Dicha actividad servirá también como evaluación inicial de la unidad didáctica.

Actividad nº2: ¿Qué es un estilo de vida saludable?

Una vez realizada la introducción se pasará a explicar que las imágenes representan unas pirámides alimentarias y hablaremos que estas pirámides muestran todos los alimentos que tenemos que comer para tener una dieta saludable y equilibrada, con qué frecuencia hay que consumirlos y de la importancia de beber agua suficiente y de realizar deporte para tener un estilo de vida sano.

Esta actividad también se llevará a cabo en gran grupo, en la asamblea y tiene como objetivo principal que sepan con qué frecuencia se tiene que consumir los diversos alimentos y como meta secundaria que reconozcan una pirámide alimentaria.

Por último, se les pondrá una canción infantil titulada “los alimentos” sobre la alimentación saludable. La canción se puede encontrar en Internet.¹³

Al final de la sesión pediremos a los niños y a las niñas que traigan de casa revistas de los supermercados para elaborar nuestra pirámide de la alimentación. Previamente lo habremos comunicado a las familias o bien mediante una nota informativa que se le entregará o a través del blog o la plataforma del centro escolar.

¹³ YouTube (Sitio web). Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=MwVeiZpb4MM>

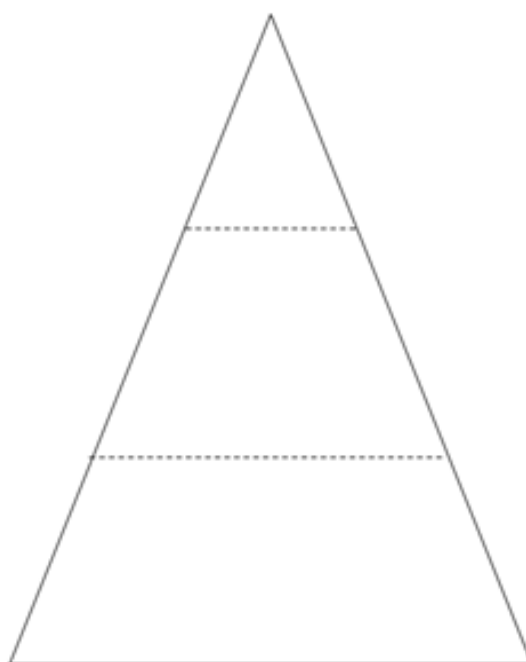
SEGUNDA SESIÓN: ¡SOMOS CONSTRUCTORES DE PIRÁMIDES!

Esta sesión tiene una única actividad que consiste en realizar nuestra propia pirámide alimentaria, aunque previamente, recordaremos lo que trabajamos la sesión anterior con el fin de enlazar las dos clases, haciendo hincapié en qué grupos de alimentos van en la base de la pirámide, cuales en la parte central y cuales en la cima de la pirámide dependiendo de las veces que se pueden consumir a la semana.

Con las revistas de los supermercados que han traído el alumnado y con las que tiene el docente en el aula por si algún niño o niña se ha olvidado de traer, elaboraremos nuestra propia pirámide alimenticia.

Para realizar dicha actividad, se va a dividir al grupo clase en tres subgrupos. A cada uno de estos pequeños grupos el docente le asignará un trozo de la pirámide (la base, la parte central o la cima) y dependiendo de la parte que les ha tocado, recortarán los alimentos. Una vez que se tenga las imágenes de los alimentos recortadas, la docente llamará a un grupo y pegará las fotos en la parte correspondiente de la pirámide y realizará el mismo proceso con los dos grupos restantes.

La pirámide habrá sido previamente dibujada por el docente en papel continuo de color blanco con la siguiente plantilla.



TERCERA SESIÓN: LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS:

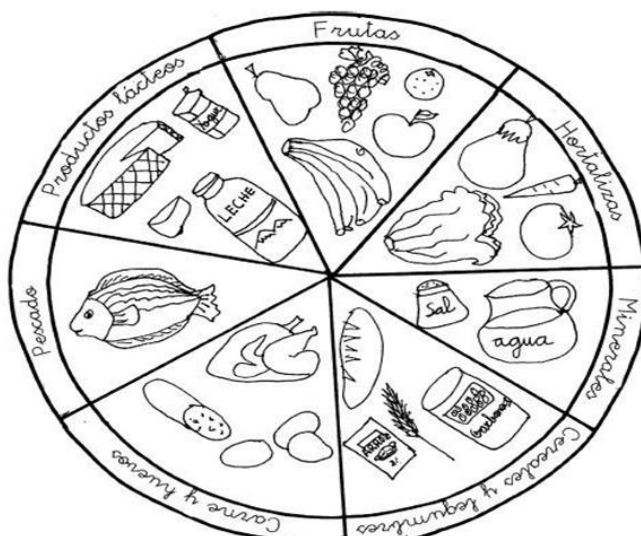
Actividad nº1: ¿Qué nos aporta los alimentos?

Esta propuesta se va a realizar en gran grupo. Al inicio de la actividad el docente va a realizar al grupo clase una serie de preguntas que serán las siguientes: ¿por qué es importante comer carne o pescado?, ¿y frutas y verduras? Con el fin de observar si el alumnado sabe lo que nos aporta estos grupos de alimentos.

A continuación, se va a ver el vídeo en el que se cuenta una historia para explicar a los más pequeños que nos aporta cada grupo de alimentos. Este cuento fue creado por alumnas de 2º del Grado de Educación Infantil de la Universidad de Murcia en el año 2012 y se puede encontrar en Internet.¹⁴ Una vez que se haya visto el vídeo se comentará entre todos haciendo hincapié en que la carne, el pescado y los huevos nos aportan proteínas, la verdura, fruta y las hortalizas son ricas en fibra, vitaminas y minerales y el pan y los cereales nos aporta hidratos de carbono.

Actividad nº2: ¡Somos pintores!:

Esta segunda actividad se va a llevar a cabo de forma individual y consiste en que cada niño y niña pinte los alimentos de la rueda. Una vez que lo haya realizado tendrá que escribir lo que nos aporta cada alimento como hemos visto anteriormente o tiene que recortar y pegar las etiquetas que previamente el docente habrá escrito lo que aporta cada grupo. Esto dependerá el curso de Educación Infantil en el que se realice la actividad.



¹⁴ YouTube (Sitio Web). Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=V_Fmz-jDdmI.

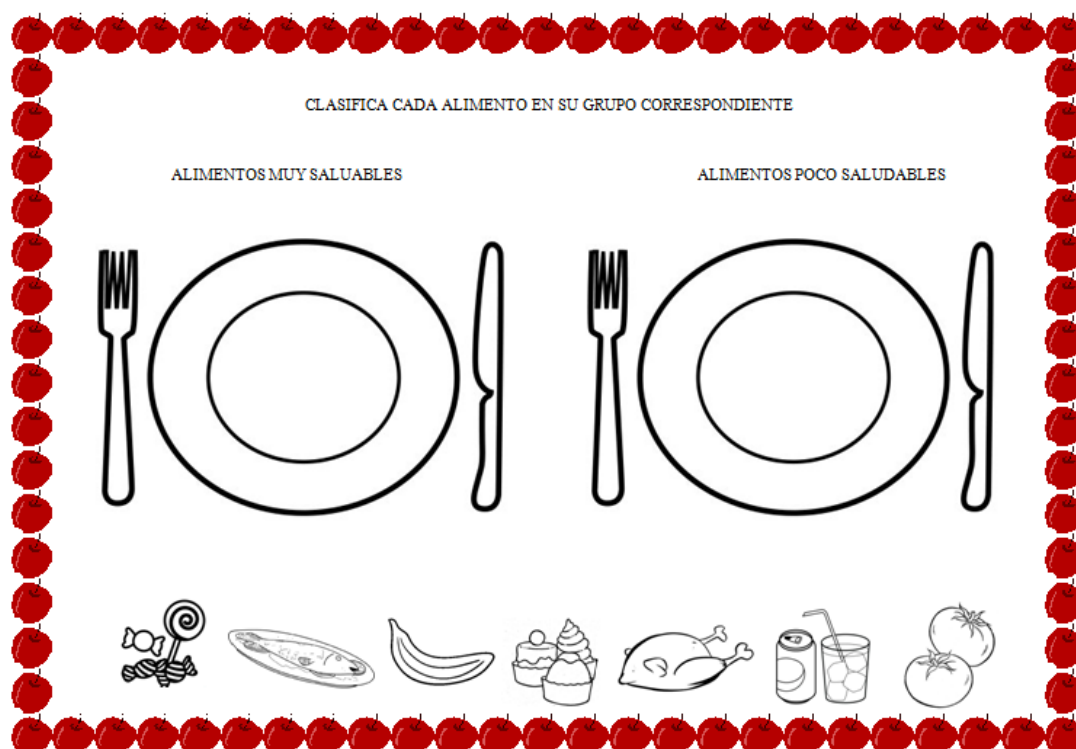
CUARTA SESIÓN: ALIMENTOS SALUDABLES VS NO SALUABLES:

Actividad nº1: ¿Como alimentos saludables?

Se va a realizar en gran grupo y consiste, en primer lugar, en preguntar al alumnado que alimentos consumen más habitualmente en sus casas y si ellos y ellas creen que esos alimentos son buenos para su salud. Posteriormente, a través de un PowerPoint preparado por el docente, se explicará a los niños y a las niñas que alimentos son más saludables y por lo tanto se tienen que consumir con mayor frecuencia y cuales son menos sanos. Una vez explicado estos conceptos, se volverá a preguntar al alumnado si ahora creen que sus dietas son más bien saludables o no saludables.

Actividad nº2: Ficha alimentos saludables vs no saludables:

Dicha actividad se lleva a cabo individualmente y consiste en que cada niño y niña realice una ficha en la que relacione los alimentos que aparecen en el final de la ficha con el plato saludable o con el menos saludable dependiendo de si los alimentos son sanos o no con el fin de que afiancen este conocimiento y que el docente pueda observar si lo han aprendido correctamente.



QUINTA SESIÓN: ¡CINCO VECES AL DÍA!

Actividad nº1: ¿Cuántas veces al día tengo que comer?

Esta situación de aprendizaje se realiza en gran grupo, en la asamblea. Para comenzar la actividad, el docente preguntará al alumnado que cuantas veces creen que se tiene que comer al día para tener una buena alimentación y cuantas comidas realizan ellos y ellas cada día.

Una vez realizada esta introducción, el docente comentará que lo más aconsejable es realizar cinco comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) y comer alimentos variados para realizar una dieta adecuada y que el momento del día que tiene más importancia en nuestra alimentación es el desayuno ya que tenemos que coger energía para llevar a cabo todas las actividades del día y ha pasado varias horas desde la última vez que comimos, la cena. Para ello se tiene que realizar un desayuno completo y el docente preguntará a los más pequeños que alimentos creen ellos y ellas que se tiene que consumir en el desayuno para llegar a la conclusión, entre todos, que es saludable cuando está formado por lácteos, cereales y fruta.

Actividad nº2: ¡Desayuno saludable!

Esta actividad se va a llevar a cabo de forma individual y consiste en que el alumnado realice un desayuno saludable. Para ello, cada niño y niña tendrá su plantilla de desayuno sano en la que tendrá que pegar diferentes alimentos que va a consumir en esta primera comida del día. El docente, les habrá dado una serie de imágenes de distintos alimentos, pero únicamente tendrán que recortar los alimentos que se van a comer en su desayuno saludable y los pegarán en la siguiente plantilla.



SEXTA SESIÓN: MENUS SALUDABLES VS NO SALUDABLES:

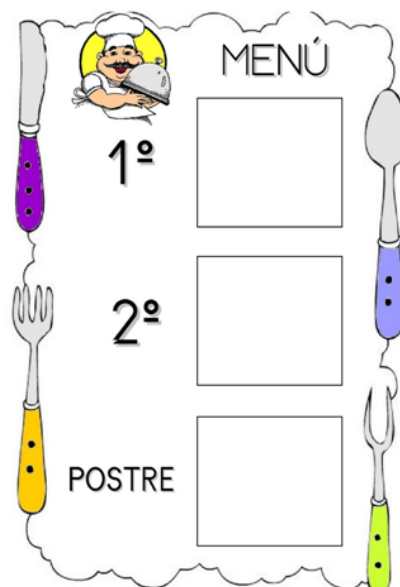
Actividad nº 1: ¿En qué consiste una comida saludable?

Esta primera actividad se hace en gran grupo, en la asamblea y comienza con la formulación por parte del docente de las siguientes preguntas ¿qué coméis al mediodía?, ¿cuántos platos coméis en esta comida? con el fin de que los más pequeños hablen sobre sus hábitos alimentarios. Después se preguntará al alumnado que cuantos platos creen ellos y ellas que hay que consumir al mediodía y que alimentos típicos hay en cada uno de los platos para que sea saludable, con el objetivo de que entre todos y todas debatan sobre este tema y se llegue a la conclusión que lo más recomendable es que en la comida se consuma un primero en el que se coma verdura, pasta, legumbres principalmente; un segundo en el que se ingesta carne o pescado y un postre a base de fruta y/o yogurt.

Una vez realizada esta primera parte de la actividad, se mostrará al alumnado una serie de menús, unos de ellos saludables y otros menos saludables, con el fin de que los clasifique en dos grupos (sanos y no sanos) y digan los motivos de dicha división.

Actividad nº 2: ¡Somos chefs!

Esta situación de aprendizaje se va a realizar de forma individual y consiste en que los niños y las niñas dibujen en dicha plantilla preparada previamente por el docente, un menú saludable formado por un primer plato, un segundo y un postre con los alimentos correspondientes en cada uno de ellos. Una vez que lo han dibujado lo colorean y dependiendo en el curso de Infantil en el que se pone en práctica dicha actividad, el docente o el alumnado con la ayuda de su profesor o profesora escribirán lo que han dibujado.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Los criterios de evaluación se obtienen a partir de los objetivos didácticos y se evaluarán teniendo en cuenta la siguiente escala: si, no y a veces.¹⁵

Esta evaluación se realizará de forma individual a cada uno de los niños y las niñas con el fin de comprobar lo que han comprendido y si se han conseguido los objetivos didácticos planteados.

Este instrumento de evaluación que he utilizado es una escala estimativa que es un listado de indicadores que pueden tener varias escalas de valoración para determinar el grado en el cual está presente dicha característica. Se construyen los indicadores con base en los aprendizajes esperados de la unidad didáctica y se diseñan tres escalas.

Unidad Didáctica “Nuevas compañeras en clase: las frutas y las verduras”.

Dicha propuesta didáctica surge de la necesidad de que el alumnado adquiriera un conocimiento general tanto de las verduras como de las frutas con el fin de fomentar hábitos saludables a través del consumo de estos alimentos ya que en la actualidad existe un número elevado de niños y niñas que no comen ni fruta ni verduras o que las consumen en cantidades reducidas o casi siempre las mismas. Por ello, creo que es importante dar a conocer a los más pequeños una gran variedad de estos alimentos no solo para que los conozcan sino también para que se animen a probar sus sabores.

Es una continuación de la unidad didáctica anterior ya que una vez que conocen más a fondo los alimentos de una forma más general, creo que es interesante que trabajen las frutas y las verduras y los aspectos relacionados con ellas de una manera más concreta ya que son alimentos imprescindibles en nuestra dieta.

TEMPORALIZACIÓN: la propuesta educativa se va a desarrollar durante el segundo trimestre del curso escolar (enero-marzo), posteriormente a la realización de la unidad didáctica “Alimentalandia”. Va a tener una duración de 6 sesiones por lo que el tutor o

¹⁵ Ver anexo 4: Tabla 8: Evaluación Unidad Didáctica “Alimentalandia”.

la tutora del grupo clase elegirá el momento concreto de este segundo periodo en la que la quiere trabajar.¹⁶

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

1. Saber diferentes tipos de frutas y sus características.
2. Conocer diferentes tipos de verduras y sus características.
3. Identificar de donde nacen las frutas y las verduras.
4. Saber las frutas características de cada estación del año.
5. Reconocer la fruta y la verdura como alimentos saludables.

CONTENIDOS DIDÁCTICOS:

- Tipos de frutas y sus características.
- Tipos de verduras y sus características.
- Realización de un mural de frutas y verduras.
- Realización del mural de las frutas típicas de cada estación del año.
- Conocimiento de algunas adivinanzas sobre frutas.
- Identificación de los árboles o plantas que nos dan las frutas y las verduras.
(charla experto)
- Elaboración de una receta con frutas.

SESIONES: esta unidad didáctica va a tener una duración de 6 sesiones en las que se van a realizar diferentes actividades para trabajar la temática elegida con el fin de que el alumnado adquiere conocimientos nuevos sobre las frutas y las verduras y consiga adquirir los objetivos planteados.

¹⁶ Ver anexo 5: Tabla 9: Temporalización de la Unidad Didáctica “Nuevas compañeras en clase: las frutas y las verduras.”

Los contenidos a trabajar en las sesiones con los recursos didácticos necesarios para llevarlas a cabo aparecen en esta tabla.¹⁷

PRIMERA SESIÓN: NOS ADENTRAMOS EN EL MUNDO DE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS

Actividad nº 1: ¿Qué sabemos sobre las frutas y las verduras?

Esta situación de aprendizaje se va a llevar a cabo en gran grupo, en la asamblea donde el docente le mostrará al alumnado una cesta con diferentes frutas y verduras que él o ella habrá traído de casa y realizará una serie de preguntas como por ejemplo: ¿sabéis que son estos alimentos?, ¿qué frutas conocéis?, ¿y qué verduras?, ¿sabéis que sabor tienen?, ¿es necesario comer fruta y verdura?, ¿coméis fruta y verdura?, ¿cuántas veces al día o a la semana?, ¿cuál es la fruta que más os gusta? y ¿cuál es la verdura que más os gusta?.

Una vez realizada esta introducción, el docente propondrá que los niños y las niñas salgan de uno a uno, cojan una fruta o una verdura y que expliquen las características que sepan sobre ella hasta que se haya hablado de todas.

Estas preguntas y las explicaciones que realicen los más pequeños sobre las frutas y las verduras traídas me sirven para saber los conocimientos previos que tienen los niños y las niñas sobre la temática que se va a trabajar durante unos días y así realizar la evaluación inicial de la unidad didáctica.

Actividad nº 2: Vídeo: Las frutas-Barney El Camión:

Esta actividad también se va a realizar en gran grupo y consiste en proyectar un vídeo infantil sobre las frutas como introducción de la próxima sesión. Una vez visto se comentará brevemente con el alumnado.

El vídeo se puede encontrar en Internet.¹⁸

¹⁷ Ver anexo 6: Tabla 10: Relación de los contenidos y los recursos didácticos de la Unidad Didáctica “Nuevas compañeras en clase: las frutas y las verduras”.

¹⁸ Youtube (Sitio Web): Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=Frmt_JNbNyQ

SEGUNDA SESIÓN: FRUTILANDIA

Actividad nº 1: ¿Qué son las frutas?

Se realiza en gran grupo, en la asamblea y se comenzará recordando las frutas que se habían visto la sesión anterior y algunas de las características nombradas.

Una vez realizada esta breve introducción, el docente mostrará al alumnado una serie de imágenes de frutas, enteras y por la mitad y se explicarán las características más importantes de dicha fruta (nombre, el color, la textura, el sabor, con hueso o sin hueso, el árbol o la planta de donde nace, cómo se puede comer). Para dar esta información, el docente utilizará *El libro sabio de las frutas y las verduras* publicado por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente en el año 2010 adaptando la información que aparece al nivel del grupo clase con el que trabaja.

Las frutas a trabajar son: albaricoque, cereza, ciruela, fresa, fresón, kiwi, mandarina, manzana, melocotón, melón, naranja, pera, plátano, sandía y uva.

Actividad nº 2: Adivinanzas con sabor frutal:

Esta situación de aprendizaje también se va llevar a cabo en gran grupo, en la asamblea y consiste en que el alumnado adivine una serie de adivinanzas sobre frutas. La dinámica a seguir es que el docente leerá la adivinanza despacio dos veces con el fin de que el alumnado la comprenda bien, y hará hincapié en las palabras o frases claves para que el alumnado la pueda resolver.

ADIVINANZAS SOBRE FRUTAS

Oro parece,	Blanca por dentro
Plata no es,	Y verde por fuera,
Abre la cortina,	Si quieres que te lo diga
Y verás lo que es.	<u>¡espera!</u>
Una señorita, muy señoreada	Fruta camosa,
Lleva sombrero verde,	De semilla,
Y blusa colorada.	Por dentro es muy roja,
¿Quién es?	Bien fría es muy rica

TERCERA SESIÓN: ¡VERDULEROS Y VERDULERAS!

Actividad nº 1: ¿Qué son las verduras?

Se realiza en gran grupo, en la asamblea y se comenzará preguntando al alumnado el nombre de verduras que conoce y alguna característica de ellas.

Una vez realizada esta breve introducción, el docente mostrará al alumnado una serie de imágenes de verduras y se explicarán las características más importantes de dicha verdura (nombre, el color, la textura, el sabor, cómo nacen, cómo se puede comer). Para dar esta información, el docente utilizará *El libro sabio de las frutas y las verduras* publicado por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente en el año 2010 adaptando la información que aparece al nivel del grupo clase con el que trabaja.

Las verduras a trabajar son: acelga, berenjena, brócoli, calabacín, coliflor, espinaca, judía verde, lechuga, tomate, zanahoria, pimiento y pepino.

Actividad nº 2: Mural saludable:

En dicha situación de aprendizaje se va utilizar dos agrupaciones diferentes: pequeños grupos e individual y se divide en dos partes diferentes:

-La primera parte: consiste en que cada niño y niña de forma individual coloree las frutas y las verduras que el docente le ha entregado y que se han trabajado con anterioridad. Se van a pintar con témperas que, previamente, el profesor o la profesora habrá preparado y que irá dejando boles por las mesas de los colores de las frutas o verduras que les haya tocado a cada alumno y alumna.

-La segunda parte: consiste en la realización del mural. El docente habrá dividido el papel continuo del mural en dos mitades, en una se pegarán las frutas y en la otra las verduras. La profesora irá llamando a los niños y a las niñas en pequeños grupos (3-5 personas), cada alumno y alumna recortará lo que ha coloreado y lo pegará en su lugar correspondiente, dependiendo de si es fruta o es verdura, y así sucesivamente hasta que todo el grupo clase lo haya realizado. Donde estén colocadas las frutas, el docente o algún niño o niña escribirá la palabra frutas y el profesor o la profesora u otro alumno o alumna escribirá la palabra verduras.

CUARTA SESIÓN: LAS FRUTAS Y LAS ESTACIONES DEL AÑO:

Actividad nº 1: ¿Qué fruta cómo en cada estación del año?

Se va a realizar en gran grupo, en la asamblea y se va a comenzar preguntando a los más pequeños si hay unas frutas típicas de cada estación del año o siempre se puede comer todo tipo de fruta con el fin de que reflexionen y expongan sus ideas sobre el tema a tratar.

A continuación, se les explicará a los niños y a las niñas que cada estación tiene unas frutas típicas que se comen en esas fechas y también se les hablará brevemente que cada fruta tiene una época óptima en la que se cultiva y se recolectan. Para explicar esta parte, el docente se lo habrá podido preparar con una tabla informativa de frutas de temporada que ha sido publicada por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y que se puede acceder a ella con facilidad en la página web de dicho ministerio y dividirá la pizarra en cuatro partes, una para cada estación, e irá dibujando o colocando imágenes de las frutas típicas en su lugar correspondiente con la ayuda del alumnado.

Actividad nº 2: ¡Somos artistas!

Esta situación de aprendizaje se va a llevar a cabo de forma individual y consiste en crear entre toda la clase un mural sobre las frutas de temporada.

A cada niño y niña se le repartirá un trozo de folio en el que tendrá que dibujar la fruta de temporada que más le guste y colorearla con ceras blandas de los colores de ese alimento y habrá cuatro niños, por ejemplo el encargado y sus ayudantes de mesa, que pintarán con el mismo material las letras de las siguientes palabras: otoño, primavera, verano e invierno. Una vez realizada esta primera parte, se pasará a la construcción del mural, para ello, en primer lugar, los cuatro niños y niñas encargados de pintar las palabras las pegarán en el mural para que luego sus compañeros vayan pegando la fruta que han hecho y que habrán recortado, en su estación correspondiente.

QUINTA SESIÓN: ¿DE DÓNDE VIENEN LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS?

Dicha sesión tiene únicamente una actividad que consiste en una charla informativa por parte de un familiar del alumnado de la clase o de algún docente experto en la

temática para que explique a los niños y a las niñas cómo nacen las verduras y las frutas que consumimos con el fin de que se familiaricen con este tema.

La charla va a consistir en la explicación de que estos alimentos proceden de árboles y plantas que se cultivan en huertos, los cuidados necesarios para que crezcan, dando el fruto que posteriormente consumiremos y cómo se cosechan.

El familiar aportará todos los materiales necesarios para la realización de la charla al igual que podrá realizar una demostración de cómo se siembra la semilla de alguna fruta o verdura.

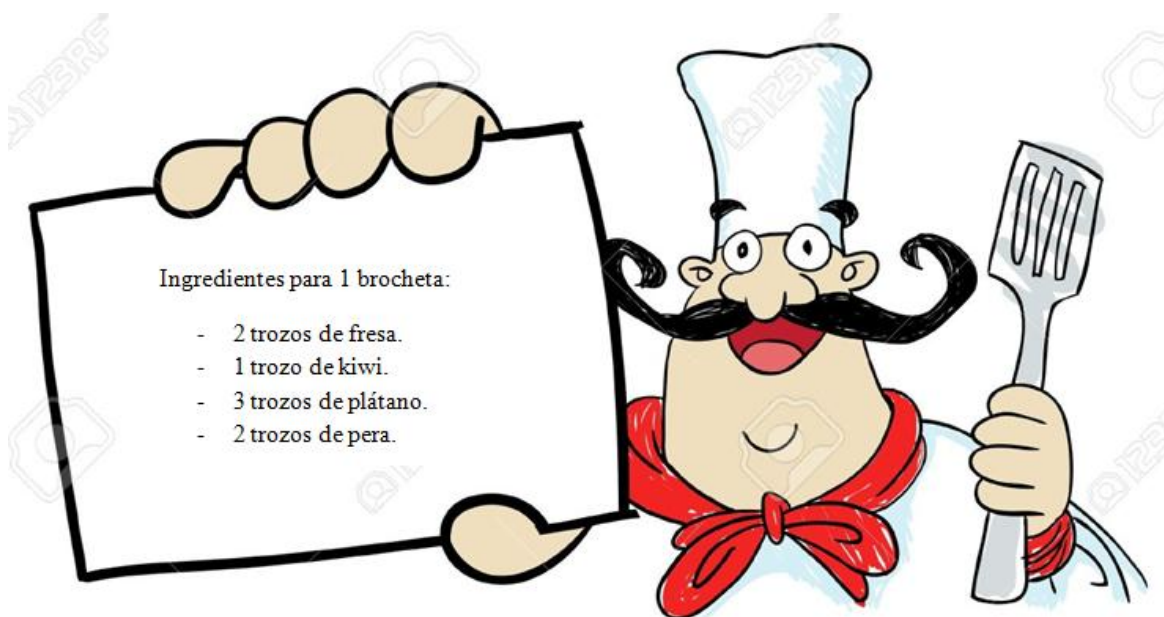
SEXTA SESIÓN: ¡SOMOS CHEFS!

Esta sesión únicamente tiene una actividad que consiste en realizar brochetas de frutas con las siguientes frutas: plátano, pera, fresa y kiwi y la agrupación requerida para el desarrollo de esta actividad es en pequeños grupos con un adulto como mínimo de responsable. Para ello, necesitaremos la ayuda de algunos padres y madres o cualquier otro familiar de los alumnos y alumnas ya que ellos y ellas junto con el docente serán los encargados de pelar y cortar a trozos las frutas debido a que los niños y las niñas no pueden utilizar los cuchillos y además estarán supervisando la actividad cuando el alumnado coloque los tozos de frutas en los palillos de las brochetas porque son un poco peligrosos al ser puntiagudos y evitar que ningún niño o niña se lo clave a su compañero o compañera.

Previamente a la realización de esta actividad, se les habrá informado a los padres y a las madres para que los niños y las niñas traigan algunas de las frutas que se van a utilizar y para que se apunten a la actividad como ayudantes.

Para comenzar la actividad, el alumnado lavará bien las frutas que no se tienen que pelar necesariamente. Después, los adultos las cortarán a trocitos, colocándolos en el plato del niño o de la niña y este las colocará en el palillo de la brocheta como a él o a ella le guste más. Ya estarán listas para comer y disfrutarlas con sus compañeros, su profesor o profesora y los familiares.

La receta aparece a continuación:



CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Los criterios de evaluación se obtienen a partir de los objetivos didácticos y se evaluarán teniendo en cuenta la siguiente escala: si, no y a veces.¹⁹

Esta evaluación se realizará de forma individual a cada uno de los niños y las niñas con el fin de comprobar lo que han comprendido y si se han conseguido los objetivos didácticos planteados.

Este instrumento de evaluación que he utilizado es una escala estimativa que es un listado de indicadores que pueden tener varias escalas de valoración para determinar el grado en el cual está presente dicha característica. Se construyen los indicadores con base en los aprendizajes esperados de la unidad didáctica y se diseñan tres escalas.

Unidad Didáctica “¡Come sano y mueve el esqueleto!”.

Esta propuesta didáctica gira en torno a la temática de conocer una dieta saludable como es la conocida Dieta Mediterránea originaria de España que junto con la práctica de ejercicio físico diariamente forma el binomio perfecto para llevar una vida sana.

¹⁹ Ver anexo 7: Tabla 11: Evaluación Unidad Didáctica “Nuevas compañeras en clase: las frutas y las verduras”.

Creo que es importante dar a conocer esta dieta ya que hay muchos niños y niñas que su alimentación no es muy saludable y ni ellos y ellas ni sus familias saben lo buena que es esta dieta para la salud de todas las personas y los hábitos que promueven también son esenciales por lo que es necesario que desde edades tempranas se dé a conocer este estilo de vida en el que se compagina una alimentación saludable y la práctica de actividad física de forma regular.



Es verdad que el papel que juega la familia en la adquisición de hábitos saludables es fundamental e insustituible pero creo que también desde la escuela se puedan trabajar esta temática no solamente con los programas que se pongan en práctica como por ejemplo Plan de consumo de frutas y verduras en las escuelas o en los comedores escolares sino también en el aula trabajando actividades relacionadas con esta temática para así hacer más hincapié en la importancia que tiene realizar una alimentación saludable y la práctica de deporte de forma regular.

Es una continuación de las dos unidades didácticas anteriores ya que una vez que saben más sobre los alimentos, lo que nos aportan, el número de veces al día que es recomendable comer, las frutas y las verduras, creo que es conveniente dar a conocer al alumnado una dieta saludable como es la Mediterránea y la importancia que tiene realizar ejercicio físico de forma habitual desde edades tempranas.

TEMPORALIZACIÓN: la propuesta educativa se va a desarrollar durante el tercer trimestre del curso escolar (abril-junio), posteriormente a la realización de la unidad didáctica “Alimentalandia” y “Nuevas compañeras de clase: las frutas y las verduras”. Va a tener una duración de 6 sesiones por lo que el tutor o la tutora del grupo clase elegirá el momento concreto de este último periodo en la que la quiere trabajar.²⁰

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

1. Conocer la Dieta Mediterránea.
2. Saber algunos de los alimentos más característicos de esta dieta.

²⁰ Ver anexo 8: Tabla 12: Temporalización Unidad Didáctica “¡Come sano y mueve el esqueleto!”.

3. Identificar la Dieta Mediterránea como una dieta saludable.
4. Saber la importancia de la práctica de ejercicio físico de forma regular.

CONTENIDOS DIDÁCTICOS:

- Conocimiento de la Dieta Mediterránea.
- Algunos de los alimentos más característicos de esta dieta.
- Elaboración de un menú mediterráneo.
- Identificación de la Dieta Mediterránea como una dieta saludable.
- Mostrar interés por hábitos saludables.
- Participación activa en la sesión de aeróbic.
- Participación activa en la actividad acuática propuesta.

SESIONES: esta unidad didáctica va a tener una duración de 6 sesiones en las que se van a realizar diferentes actividades para trabajar la temática elegida con el fin de que el alumnado adquiere conocimientos nuevos sobre la dieta Mediterránea y sobre la importancia de la práctica de ejercicio físico.

Los contenidos a trabajar en las sesiones con los recursos didácticos necesarios para llevarlas a cabo aparecen en esta tabla.²¹

PRIMERA SESIÓN: DIETA MADE IN SPAIN:

Actividad nº 1: ¿Qué sabemos sobre la Dieta Mediterránea?

Esta situación de aprendizaje se va a llevar a cabo en gran grupo, en la asamblea donde el docente enseñará al alumnado unas fotografías relacionadas con el tema y les realizará una serie de preguntas al alumnado como por ejemplo: ¿qué veis en esta fotografía?, ¿os habéis bañado alguna vez en el mar?, ¿os han dicho vuestros papás y vuestras mamás cómo se llamaba ese mar?, ¿qué alimentos veis en estas fotografías?

²¹ Ver anexo 9: Tabla 13: Relación de los contenidos y los recursos didácticos de la Unidad Didáctica “¿Come sano y mueve el esqueleto!”.

con el fin de detectar los conocimientos previos de los niños y de las niñas sobre la temática. Además, estas preguntas servirán al profesor o a la profesora como evaluación inicial de la unidad didáctica.

Después el docente dirá a los alumnos y alumnas que ese mar se llama Mediterráneo, sin anteriormente ningún niño ni niña lo ha dicho, y que hay una dieta muy sana que se llama Dieta Mediterránea porque utiliza productos típicos de la zona bañada por dicho mar.

Actividad nº 2: ¿Qué es la Dieta Mediterránea?

Esta situación de aprendizaje es continuación de la anterior por lo que se va a utilizar la misma agrupación. Consiste en explicar al alumnado que la dieta Mediterránea es característica de España y que no es simplemente una dieta sino un estilo de vida basado en una manera de alimentarse, de cocinar los alimentos, de compartirlos, en definitiva, una forma diferente de vivir en relación con nuestro entorno.

También se hablará al alumnado del decálogo de la Dieta Mediterránea en el que aparece diez pautas para llevar un estilo de vida basado en esta filosofía. Como en él trata el tema de los alimentos de esta dieta nos servirá como introducción y para conectar con la siguiente sesión.

Para preparar esta sesión, el docente puede utilizar los materiales que aparece en la siguiente página web.²² Claramente estos materiales hay que adaptarlos al nivel del grupo clase.

SEGUNDA SESIÓN: ALIMENTOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA:

Actividad nº 1: ¿Qué alimentos son típicos de esta dieta?

Esta situación de aprendizaje se va a llevar a cabo en gran grupo, en la asamblea, en la que se tratará los alimentos característicos de esta dieta. Para ello el docente traerá al aula una cesta con algunos de los alimentos típicos como por ejemplo el aceite, las olivas, pan, pasta, legumbres, lácteos, frutas, verduras, hortalizas...y se irá hablando de

²² Alimentación.es: saber más para comer mejor (Sitio Web). Disponible en: http://www.alimentacion.es/es/conoce_lo_que_comes/dieta_mediterranea/

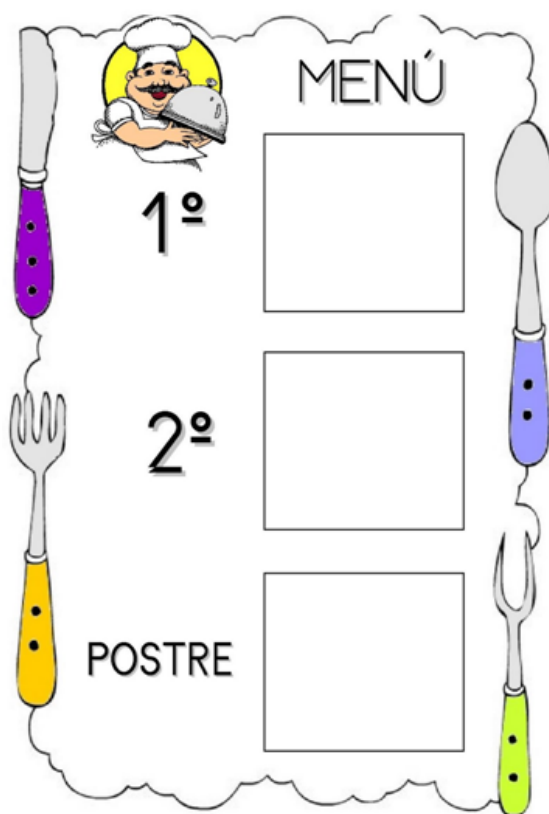
cada uno de los alimentos y de su consumo. Explicará que la base fundamental de esta dieta es el trigo, la vid y el olivo.

Para preparar esta sesión, el docente puede utilizar los materiales que aparece en la siguiente página web²³ en el que habla sobre esta dieta. Claramente estos materiales hay que adaptarlos al nivel del grupo clase.

Actividad nº 2: ¡Chefs de cocina mediterránea!

Dicha situación de aprendizaje se va a realizar de forma individual y consiste en que los niños y las niñas dibujen, en esta plantilla preparada por el docente, un menú formado por tres platos con alimentos típicos de esta dieta y lo colorearán.

Una vez que terminen todos los niños y las niñas, nos sentaremos en la asamblea e irán saliendo cada alumno y alumna a explicar el menú que ha elaborado.



²³ Alimentación.es: saber más para comer mejor (Sitio Web). Disponible en: http://www.alimentacion.es/es/conoce_lo_que_comes/dieta_mediterranea/

TERCERA SESIÓN: DIETA MEDITERRÁNEA, DIETA SALUDABLE:

Esta sesión consta únicamente de una actividad que se realizará en gran grupo. Consiste en visualizar un vídeo que habla sobre la pirámide de alimentación de esta dieta, por lo que trata los alimentos y el número de veces que se deben consumir para conseguir que la dieta sea sana. Una vez visualizado el vídeo, se comentará con todo el grupo clase haciendo hincapié en los aspectos más importantes del mismo.

El vídeo ha sido elaborado por la Fundación Dieta Mediterránea en colaboración con el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y publicado el día 12 de mayo de 2014 en Internet.²⁴

CUARTA SESIÓN: ¡DEPORTISTAS AERÓBICOS!

Esta sesión consta únicamente de una actividad que se llevará a cabo en gran grupo, en el gimnasio o en la sala de psicomotricidad del centro, dependiendo de la disponibilidad y el número de participantes. Consiste en realizar una sesión de aeróbic en la que no únicamente participará el alumnado sino que podrá ir cualquier familiar de los niños y de las niñas y así compartir este momento de ejercicio físico y diversión. Por ello, previamente a la realización de la actividad, se les habrá informado a las familias y se podrán apuntar todos los que quieran participar.

La actividad la dirigirá o bien un profesor o una profesora de aeróbic con quien el docente habrá contactado previamente. Si no es posible esto, el propio docente preparará la sesión y la dirigirá él o ella.

QUINTA SESIÓN: ¡DEPORTISTAS ACUÁTICOS!

En esta sesión también se realizará únicamente una situación de aprendizaje en gran grupo. La actividad consiste en ir a la piscina de la localidad y ahí llevar a cabo una serie de juegos propuestos por el monitor o la monitora. Para ello, la tutora habrá contactado previamente con los responsables de la piscina para concretar día, hora y actividades. Además, será necesario que vaya otro profesor o profesora del centro que

²⁴ YouTube (Sitio Web). Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=Xdh7yw-tGZA>

conozca al alumnado y que sepa nadar para poder estar más pendientes de los niños y de las niñas y participar en las actividades con ellos y ellas.

Para esta actividad también se contará con la participación de algún familiar del alumnado para que ayuden a los niños y a las niñas a secarse, vestirse y a recoger todas sus pertenencias ya que son pequeños todavía.

SEXTA SESIÓN: ¿QUÉ HEMOS APRENDIDO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Esta última sesión también está formada por una única actividad que se llevará a cabo en gran grupo, en la asamblea y consiste en realizar un repaso de todos los contenidos nuevos trabajados a lo largo de estas tres unidades didácticas a través de la formulación de diferentes preguntas y la observación y explicación de algunos de los trabajos realizados. Algunas preguntas serían las que se realizaron al inicio de cada unidad didáctica con el fin de observar si esos conocimientos que no se sabían al principio, ahora ya están adquiridos. Además, esta sesión le sirve al docente como evaluación final de las unidades didácticas y para observar el progreso del alumnado.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Los criterios de evaluación se obtienen a partir de los objetivos didácticos y se evaluarán teniendo en cuenta la siguiente escala: si, no y a veces.²⁵

Esta evaluación se realizará de forma individual a cada uno de los niños y las niñas con el fin de comprobar lo que han comprendido y si se han conseguido los objetivos didácticos planteados.

Este instrumento de evaluación que he utilizado es una escala estimativa que es un listado de indicadores que pueden tener varias escalas de valoración para determinar el grado en el cual está presente dicha característica. Se construyen los indicadores con base en los aprendizajes esperados de la unidad didáctica y se diseñan tres escalas.

²⁵ Ver anexo 10: Tabla 14: Evaluación Unidad Didáctica “¡Come sano y mueve el esqueleto!”.

CONCLUSIONES

Para la realización del Trabajo Fin de Grado (TFG) me he documentado en diferentes libros, revistas, programas, páginas webs con el fin de realizar una revisión bibliográfica del tema de la alimentación saludable en la primera infancia (0-6 años), teniendo en cuenta lo que han dicho diferentes autores sobre el tema y los distintos programas que se han realizado en las últimas décadas o los que se están llevando a cabo en la actualidad con el objetivo de que la población infantil tenga una buena salud.

La realización de mis prácticas escolares en el colegio San Vicente de Huesca que fomenta hábitos saludables, el cual participa en el programa europeo denominado Plan de Consumo de Fruta y Verdura en las Escuelas y fomenta un menú para el comedor escolar variado y saludable, me ha permitido observar la prevalencia de la bollería industrial en los almuerzos de los más pequeños o el esfuerzo que le supone a algunos niños y niñas el consumo de fruta. Esto deja ver los hábitos poco saludables en los más pequeños, por lo que creo que es fundamental fomentarlos desde la escuela, desde la Educación Infantil ya que es en este periodo cuando comienza a consolidarse los primeros hábitos que si se adquieren bien perduran a lo largo de la vida.

Pero es verdad que para conseguirlo es necesaria la participación e implicación activa de las familias porque es en el núcleo familiar donde se adquieren los primeros hábitos y estas tienen que trabajar en la misma dirección que los docentes, no solamente diciendo que hay que comer todo tipo de alimentos sino poniéndolo en práctica desde edades tempranas y dando ejemplo ya que son modelos a seguir para los niños y las niñas, además la observación de los adultos es fuente de aprendizaje para los más pequeños. Esta es la única manera de que consigan unos hábitos saludables.

Por otra parte, uno de los puntos fuertes del trabajo es que tiene una buena base teórica en la cual se expone los diferentes conocimientos e ideas que creo que son importantes tener acerca del tema como futura profesora, todas ellas sustentadas por los documentos y libros relevantes sobre dicho tema. Además de repasar los diferentes programas e investigaciones importantes que se han realizado a lo largo de los últimos años en relación con la alimentación infantil vinculadas con la prevención de la obesidad infantil y el fomento de una alimentación sana y la práctica de ejercicio físico regularmente. Además, se explica la relación existente entre el desarrollo cognitivo y el

social con el hecho de gozar de una buena salud, para así dar muestra de la importancia que tiene realizar una alimentación saludable que ayuda a tener un excelente salud.

Otro punto fuerte es que incluye una parte práctica en la cual se planifican una serie de unidades didácticas destinadas para el segundo ciclo de Educación Infantil con el objetivo de que los niños y las niñas de esas edades tengan un acercamiento al tema de la alimentación saludable ya que, como se ha podido observar, las dietas sanas no son las predominantes en la actualidad por lo que muchos de ellos y ellas no conocen ni han probado algunos alimentos característicos de estas dietas ni realizan mucho ejercicio físico. Además, se incorporan una serie de recomendaciones para las familias para que la alimentación de sus hijos o hijas sea saludable e incluso algunas de estas se pueden aplicar también a los adultos para así dar ejemplo a los más pequeños.

En relación con las perspectivas de futuro, una de ellas podría encaminarse hacia la puesta en práctica en un aula de Educación Infantil de las diferentes propuestas didácticas planteadas ya que de esta forma se observaría si las unidades didácticas con sus respectivas actividades hacen que el alumnado adquieran nuevos conocimientos sobre la salud y ayudan a fomentar y adquirir en los más pequeños hábitos más saludables. De esta forma también se podría hacer una reflexión sobre cómo ha influido las actividades en los niños y las niñas y si sus hábitos alimentarios se han visto modificados una vez puestas en práctica ya que un aspecto es la programación, es decir, la planificación de las unidades didácticas y otro diferente es la realización de estas en un aula, ya que cada grupo de niños y niñas es único, con unas características concretas y un contexto determinado lo que influye notablemente en las programaciones a llevar a cabo.

Creo que la aplicación de las unidades didácticas a un aula de Educación Infantil sería un aspecto muy interesante y que me gustaría poder llevar a cabo para así poder observar cómo son los resultados de la planificación que he realizado.

Otra posible perspectiva de futuro sería la realización de una propuesta didáctica para el primer ciclo de Educación Infantil porque a lo largo del trabajo, los niños y las niñas de 0 a 3 años han estado presentes hablando de sus características, pero luego ninguna de las unidades didácticas tiene como destinatarios a este grupo de personas ya que nunca he tenido la oportunidad de poder observar cómo se trabaja en este primer ciclo

ni durante los cuatro años del grado que he realizado nos han explicado de forma detallada diferentes formas de programar en este ciclo. Por ello, al no tener muchos conocimientos sobre este aspecto no he realizado ninguna unidad didáctica para el alumnado de 0 a 3 años, pero podría ser una ampliación futura que mejoraría y haría un poco más completo el trabajo.

Esto a su vez puede ser un punto débil de este trabajo ya que en la parte teórica se ha hecho referencia a los niños y a las niñas de 0 a 3 años pero posteriormente no se ha diseñado ninguna propuesta didáctica para trabajar con alumnado de estas edades.

Como conclusión general del TFG, me gustaría destacar que la realización del mismo ha sido interesante y fructífera porque es un tema que me gusta lo que facilita su elaboración. También he podido aprender diferentes aspectos relacionados con la temática y los programas en los que se puede participar y de los cuales se adquieren nuevos conocimientos tanto para uno mismo como para introducirlos en el aula.

Para finalizar, es necesario sensibilizar a la población de que la obesidad es un problema serio, que cada vez lo padecen más personas y que acarrea consecuencias negativas para la salud e impulsar iniciativas que fomenten los hábitos saludables desde en edades tempranas hasta la adultez.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía

- Aranceta, J., Pérez, C., Ribas, L., Serra, L. (2005). Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, Vol VII, 13-20. Recuperado de <http://www.pap.es/files/1116-422-pdf/435.pdf>
- Ballabriga, A., Carrascosa A. (2006). Nutrición en la edad preescolar y escolar. En Ballabriga, A., Carrascosa A., *Nutrición en la Infancia y en la adolescencia* (pp. 499-523). Majadahonda (Madrid): Ergon S.A.
- Casas, R (Coord) (2007) Programa Thao-Salud infantil: Prevención de la obesidad infantil basada en las acciones en los Municipios en España. I Convención NAOS-A.E.S.A.N. Celebrado en Madrid, 27 y 28 de marzo de 2007.
- Cubero J., Cañada F., Costillo E., Calderón M., Santos A.L., Padez C., Ruiz C., Franco L. (2012). La alimentación preescolar, educación para la salud de 2 a 6 años. *Revista Enfermería Global*, nº27, págs. 337-345.
- Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS). (2005). Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Guía de la alimentación saludable* (2004). SENC. Serra Majem L. Ediciones SENC.
- Guía fácil para un desayuno y una merienda saludable* (2014). Martínez Álvarez, JR. Fundación alimentación saludable.
- Guía para todas las personas que participan en su educación: Actividad física y salud en la infancia y adolescencia* (2006). Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo. España.
- La alimentación de los niños y niñas* (2010). Agencia española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad, Política social e Igualdad.
- Lázaro, A., Martín, B. (2010). Alimentación del lactante sano. *Protocolos diagnósticos-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNP-AEP*, 287-295. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_lactante.pdf
- Montes González, MD (2010). Alimentación saludable en Educación Infantil, Primaria y Secundaria. *Revista digital Innovación y experiencias educativas*, nº 34, págs. 1-

8. Recuperado de http://www.csic.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_34/MARIA_DOLORES_MONTES_GONZALEZ_01.pdf

Orden de 14 de octubre de 2008, sobre la evaluación en Educación Infantil en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Zaragoza: Boletín Oficial de Aragón (2008).

Ortega, RM^a., Requejo, AM^a (S.F.). *Alimentación Infantil. Lo que come hoy determinará su futuro*. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid. España.

Ramírez, W., Vinaccia, S., Suárez, GR. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, nº 18, págs. 67-75. Recuperado de file:///C:/Users/Propietario/Downloads/-data-Revista_No_18-08_Dossier6.pdf

Sánchez, CL., Narciso, D., Rivero, M., Sánchez, S., Johnston, S., Sánchez, J., Barriga, C., Rodríguez, AB., Cubero, J. (2008). Nociones en alimentación y nutrición infantil durante el primer año de vida. *Enfermería Global*, 12, 1-7. Recuperado de <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/872/882>

Sánchez, JJ., Jiménez, JJ., Fernández, F., Sánchez, MJ. (2013). Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. *Revista Española Cardiología*, nº 66, 371-376.

Serra, L., Ribas, L., Aranceta, J., Pérez, C., Saavedra, P., Peña, L. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). *Medicina Clínica*, 121, 725-732. Recuperado de http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13054970&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=2&ty=146&accion=L&origen=zonadelectura&web=www.elsevier.es&lan=es&fichero=2v121n19a13054970pdf001.pdf

Serrano, M. (1997). *La educación para la Salud del Siglo XXI. Comunicación y Salud*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

Webgrafía

- EFE: Salud. Consultado el 2 de enero de 2016. Recuperado de:
<http://www.efesalud.com/noticias/estilos-de-vida-saludable-nuevas-recomendaciones-de-la-piramide-nutricional-senc-2015/>
- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). Consultado el 2 de enero de 2016. Recuperado de:
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.shtml
- Organización Mundial de la Salud. Consultado el 9 de febrero de 2016. Recuperado de:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). Consultado el 18 de febrero de 2016. Recuperado de:
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.shtml
- Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud. Consultado el 19 de febrero de 2016. Recuperado de: <http://redescuelasaragon.blogspot.com.es/>
- Gobierno de Navarra: Departamento de Educación. Consultado el 19 de febrero de 2016. Recuperado de: <http://www.educacion.navarra.es/web/dpto/escuelas-promotoras-de-salud>
- Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Consultado el 17 de marzo de 2016. Recuperado de:
http://www.nutricion.org/recursos_y_utilidades/rueda_alimentos.htm
- Alimentación.es: Saber más para comer mejor. Consultado el 27 de abril de 2016. Recuperado de:
http://www.alimentacion.es/es/plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/fruti_juego/fruti_juego.aspx
- Alimentación.es: Saber más para comer mejor. Consultado el 12 de mayo de 2016. Recuperado de:
http://www.alimentacion.es/es/conoce_lo_que_comes/dieta_mediterranea/

ANEXOS

ANEXO 1

Tabla 5: Edad de introducción de alimentos.

Edad de introducción de alimentos. Asociación Española de Pediatría (AEP).												
Nutrientes/meses	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Cereales sin gluten					X							
Cereales con gluten							X					
Fruta en zumo natural					X							
Pieza de fruta					X							
Verduras						X						
Carne: pollo						X						
Carne: cordero							X					
Carne: ternera								X				
Huevo: yema cocida										X		
Huevo: clara cocida												X
Legumbres										X		
Pescado										X		
Leche de vaca												X

ANEXO 2

Tabla 6: Temporalización de la Unidad Didáctica “Alimentalandia”.

	Sesión nº1	Sesión nº2	Sesión nº3	Sesión nº4	Sesión nº 5	Sesión nº 6
1º trimestre	Conocimientos previos. Pirámides alimenticias	Realización de una pirámide alimenticia.	Lo que aporta cada grupo de alimentos Hacer la rueda de los alimentos	Alimentos saludables y no saludables.	Momentos de la alimentación. Desayuno saludable.	Comida saludable. Repaso de la Unidad Didáctica.

ANEXO 3

Tabla 7: Relación de los contenidos y los recursos didácticos de la Unidad Didáctica
“Alimentalandia”

SESIONES	CONTENIDOS	RECURSOS DIDÁCTICOS
Sesión nº1	Conocimiento de diferentes pirámides alimentarias.	Imágenes de las pirámides alimentarias NAOS y SENC. Canción infantil “los alimentos”.
Sesión nº2	Realización de nuestra pirámide alimentaria.	Revistas de los supermercados, imágenes de alimentos, tijeras, pegamento, papel continuo y plantilla de un pirámide.
Sesión nº3	Conocimiento de lo que nos aporta cada grupo de alimentos. Creación de la rueda de los alimentos.	Vídeo de la rueda de los alimentos, ordenador, proyector, fichas de la rueda de los alimentos, colores de madera, lapiceros y gomas o etiquetas.
Sesión nº4	Descubrimiento de alimentos saludables y no saludables.	PowerPoint, ordenador, proyector, fichas, lápices y gomas.
Sesión nº5	Conocimiento de los diferentes momentos del día de la alimentación. Elaboración de un desayuno saludable.	Plantillas del desayuno saludable, imágenes de alimentos (leche, yogures, fruta, galletas, cereales...), tijeras y pegamento.
Sesión nº6	Elaboración de una comida saludable.	Imágenes de menús sanos y de menús menos saludables, plantillas comida saludable, lapiceros, gomas y plastidecores.

ANEXO 4

Tabla 8: Evaluación Unidad Didáctica “Alimentalandia”

OBJETIVOS	SI	NO	A VECES
Conoce los diferentes grupos de alimentos y lo que nos aporta cada uno de ellos.			
Conoce con qué frecuencia se puede consumir cada uno de los grupos de alimentos para conseguir una dieta saludable.			
Sabe los diferentes momentos del día en los que se realizan las comidas.			
Es consciente de la importancia que tiene realizar un buen desayuno.			
Conoce cómo es una comida saludable.			

ANEXO 5

Tabla 9: Temporalización de la Unidad Didáctica “Nuevas compañeras en clase: las frutas y las verduras”

	Sesión nº1	Sesión nº2	Sesión nº3	Sesión nº4	Sesión nº 5	Sesión nº 6
2º trimestre	Conocimientos previos. Vídeo infantil “Las frutas-Barney El Camión”.	Las frutas. Adivinanzas sobre frutas.	Las verduras Mural de frutas y verduras.	Frutas típicas de las estaciones. Mural sobre las frutas y las estaciones.	Charla con el experto sobre nacimiento de las frutas y verduras.	Brochetas de frutas.

ANEXO 6

Tabla 10: Relación de los contenidos y los recursos didácticos de la Unidad Didáctica
 “Nuevas compañeras en clase: las frutas y las verduras”

SESIONES	CONTENIDOS	RECURSOS DIDÁCTICOS
Sesión nº1	No se trabaja ningún contenido didáctico.	Cesta con diferentes frutas y verduras. Vídeo infantil “Las frutas-Barney El Camión”.
Sesión nº2	Tipos de frutas y sus características. Conocimiento de algunas adivinanzas sobre frutas.	Imágenes de diferentes frutas. El libro sabio de las frutas y las verduras. Adivinanzas sobre frutas.
Sesión nº3	Tipos de verduras y sus características. Realización de un mural de frutas y verduras.	Imágenes de diferentes verduras. El libro sabio de las frutas y las verduras. Imágenes para colorear de frutas y verduras. Papel continuo blanco. Témperas de diferentes colores, pinceles, tijeras y pegamentos. Boles para dejar la pintura.
Sesión nº4	Realización del mural de las frutas típicas de cada estación del año.	Lapiceros, gomas, ceras blandas y rotuladores. Tijeras y pegamento. Papel continuo blanco.

Sesión nº5	Identificación de los árboles o plantas que nos dan las frutas y las verduras.	No se necesitan recursos materiales para la sesión.
Sesión nº6	Elaboración de una receta con frutas.	Diferentes tipos de frutas. Palillos para las brochetas, platos de plástico y servilletas de papel.

ANEXO 7

Tabla 11: Evaluación Unidad Didáctica “Nuevas compañeras en clase: las frutas y las verduras”

OBJETIVOS	SI	NO	A VECES
Sabe diferentes tipos de frutas y sus características.			
Conoce diferentes tipos de verduras y sus características.			
Identifica de dónde nacen las frutas y las verduras.			
Sabe las frutas características de cada estación del año.			
Reconoce la fruta y la verdura como alimentos saludables.			

ANEXO 8

Tabla 12: Temporalización de la Unidad Didáctica “¡Come sano y mueve el esqueleto!”

	Sesión nº1	Sesión nº2	Sesión nº3	Sesión nº4	Sesión nº 5	Sesión nº 6
3º trimestre	Conocimientos previos. ¿Qué es la Dieta Mediterránea?	Alimentos típicos de la dieta. Menú mediterráneo.	Vídeo sobre la pirámide alimenticia de esta dieta.	Sesión de aeróbic.	Sesión de natación.	Repaso de las UD.

ANEXO 9

Tabla 13: Relación de los contenidos y los recursos didácticos de la Unidad Didáctica
 “¡Come sano y mueve el esqueleto!”

SESIONES	CONTENIDOS	RECURSOS DIDÁCTICOS
Sesión nº1	Conocimiento de la Dieta Mediterránea.	Imágenes del mar Mediterráneo, de alimentos y platos típicos de esta dieta.
Sesión nº2	Algunos de los alimentos más característicos de esta dieta. Elaboración de un menú mediterráneo.	Cesta con alimentos característicos de esta dieta. Plantillas para dibujar el menú, lapiceros, gomas y colores de madera.
Sesión nº3	Identificación de la Dieta Mediterránea como una dieta saludable. Mostrar interés por hábitos saludables.	Vídeo “La pirámide de la dieta mediterránea”.
Sesión nº4	Participación activa en la sesión de aeróbic.	Radiocasete de música, Cd con la canción y los materiales necesarios para la coreografía.
Sesión nº5	Participación activa en la actividad acuática propuesta.	Mochila con bañador, gafas y gorro de piscina, toalla, chancletas, peine o cepillo, secador.
Sesión nº6	No se trabaja ningún contenido didáctico.	Trabajos realizados por el alumnado a lo largo de las unidades didácticas (murales, fichas).

ANEXO 10

Tabla 14: Evaluación Unidad Didáctica ¡Come sano y mueve el esqueleto!

OBJETIVOS	SI	NO	A VECES
Conoce la Dieta Mediterránea.			
Sabe algunos de los alimentos más característicos de esta dieta.			
Identifica la Dieta Mediterránea como una dieta saludable.			
Sabe la importancia de la práctica de ejercicio físico de forma regular.			